خواص میوه‌های خوراکی

(میوه درمانی)

تألیف: مرتضی نظری



میوه درمانی

خواص میوه های خوراکی

تألیف: مرتضی نظری



انتشارات پیام آزادی



نظری، مرتضی، ۱۳٤٤-
میوه درمانی: خواص میوه‌های خوراکی / تألیف مرتضی نظری.- {تهران}:
پیام آزادی، ۱۳۷٤.
۳۳٦ ص.: جدول. ISBN 978 - 964 - 302 - 005 - 7
فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.
عنوان روی جلد: خواص میوه‌های خوراکی (میوه‌درمانی).
چاپ قبلی، پیام آزادی، میوه و تره‌بار نوبر ۱۳۷۳.
کتابنامه : ص۳۲۹ - ۳۳٦، چاپ یازدهم: ۱۳۸۷.
۹م٦ن/TX ۵۵۷ ٦٤١/۳٤ ۱۳۷٤
کتابخانه ملی ایران ٦۷۵٦ - ۷٤م



انتشارات پیام آزادی

خواص میوه‌های خوراکی

نویسنده : .... **مرتضی نظری**
چاپ سیزدهم: **۱۳۹۰**
شمارگان : .... **۴۰۰۰ نسخه**
چاپخانه : .... **چارگل**

نشانی: خیابان جمهوری اسلامی ـ بین بهارستان و استقلال
کوچه شهید مظفری ـ بن‌بست یکم ـ پلاک ۲ ـ کدپستی ۱۱۴۶۸۱۳۴۱۵
تلفن: ۳۳۹۰۵۵۱۵ ـ ۳۳۹۳۶۲۹۴ ـ نمابر: ۳۳۹۳۵۷۶۱
W W W.Payambooks.com
Email: Zamani244@yahoo.com

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

فهرست مندرجات

بسم الله الرحمن الرحیم

مقدمه

هُوَ الَّذی اَنْشاَ جَنّاتٍ مَعْرُوشاتٍ وَ غَیْرَ مَعْرُوشاتٍ وَ النَّخْلَ وَ الزَّرْعَ مُخْتَلِفاً اُکُلُهُ وَ الزَّیْتُونَ وَ الرُّمانَ مُتَشابِهاً وَ غَیْرَ مُتَشابِهٍ. کُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ اِذا اَثْمَرَ وَ آتُوا حَقَّهُ یَوْمَ حَصادِهِ وَ لا تُسْرِفُوا اِنَّهُ لا یُحِبُّ المُسْرِفینَ.

«اوست آن خدایی که برای شما بستانها از درختان داربستی (مانند درخت انگور) و درختان آزاد (چون سایر درختان) و درختان خرما و زراعتها که میوه و دانه‌های گوناگون آرند.

و زیتون و انار و میوه‌های متشابه یکدیگر (چون شفتالو و زردآلو) و نامتشابه (چون سیب و انجیر) بیافریده شما هم از آن میوه هرگاه برسد تناول کنید و حق زکات فقیران را به روز درو و جمع آوری کردن بدهید و اسراف مکنید که خدا مسرفان را دوست نمی دارد[1]».

---

۱ ـ سورهٔ انعام (۱۴۱)ـ ترجمه الهی قمشه‌ای.

میوه چیست؟

از نظر گیاه‌شناسی، میوه عبارت است از تخمدان رشد کرده و تکامل یافتهٔ یک گل، که ممکن است با بعضی دیگر از قسمتهای گل همراه باشد.

امّا میوه از نظر باغبانی عبارتست از قسمت گوشتی و خوراکی یک گیاه چند ساله که در به‌وجود آمدنش، قسمتهای مختلف گل تأثیر مستقیم دارند مانند: خربزه، هندوانه و خیار که همگی یکساله هستند و یا به‌صورت یک ساله کشت می‌شوند.

انواع میوه‌ها

میوه‌ها از نظر احتیاجات حرارتی، به دو دسته تقسیم می‌شوند:

۱ ـ میوه‌های مناطق معتدله.

۲ ـ میوه‌های گرمسیری و نیمه‌گرمسیری.

میوه‌های مناطق معتدله

الف ـ میوه‌های درختی که خود به ۴ دسته تقسیم می‌شوند:

۱ ـ میوه‌های دانه‌دار مانند: سیب، گلابی، به، زالزالک.

۲ ـ میوه‌های هسته‌دار مانند: بادام، گیلاس، آلبالو، آلو، زردآلو، هلو.

۳ ـ میوه‌های مرکب. مانند: شاه‌توت، توت.

۴ ـ میوه‌های خشکباری. مانند: فندق، گردو.

ب ـ میوه‌های خرد یا دانه ریز، این نوع میوه‌ها روی بوته‌های کوچک ایجاد می‌شوند و مهمترین آنها عبارتند از:

۱ ـ آنهایی که میوهٔ آنها بسته یا حبّه[1] است. مانند: ذغال اختهٔ آبی، انگور، انگور فرنگی.

۲ ـ آنهایی که میوهٔ مجتمع[2] دارند. مانند: تمشک، توت‌فرنگی.

میوه‌های مناطق گرمسیری و نیمه‌گرمسیری

درختان این نوع میوه‌ها بر سه دسته تقسیم می‌شوند:

۱ ☐ ـ درختان همیشه سبز، که خود بر پنج گروه می‌باشند:

۱ ـ ۱ ـ مرکّبات، مانند: پرتقال، لیموشیرین، نارنگی، لیموترش، گریپ‌فروت.

۲ ـ ۱ ـ نخیلات، مانند: خرما، نارگیل.

۳ ـ ۱ ـ ازگیل (که جزو دانه‌دارها است)

۴ ـ ۱ ـ زیتون و خربزه درختی

۵ ـ ۱ ـ انبه و اوکاو

۲ ☐ ـ درختان خزان‌دار، که مشتمل بر ۴ نوع است:

انار ـ انجیر ـ پسته ـ خرمالو

۳ ☐ ـ میوهٔ بوته‌های علفی، که بر دو نوع است:

۱ ـ موز ۲ ـ آناناس.[3]

---

۱ ـ به میوه‌هایی بسته یا حبه می‌گویند که میانبر و درونبر، آنها درهم ادغام شده و مرز مشخصی نداشته باشند.

۲ ـ هرگاه تعداد زیادی میوه، برروی یک نهج مشترک قرار گرفته باشند آن را میوهٔ مجتمع گویند.

۳ ـ مأخذ اصول باغبانی / ۴۲ ـ ۴۴ / فصل سوم ـ طبقه‌بندی گیاهان باغبانی ـ تألیف: دکتر عنایت الله تفضیلی.

نقش درمانی میوه‌ها

میوه‌ها از نظر درمان امراض در پزشکی و عملکرد مهم آنها در تقویت نیروی بدنی انسان، نقش حسّاسی را ایفاء می‌کنند،
در ذیل به نقش با اهمّیت میوه‌ها می‌پردازیم:

۱ ـ میوه‌ها، بیشترین آب بدن را (بویژه در فصل تابستان) تأمین می‌کنند.

۲ ـ میوه‌ها اشتها را تحریک می‌نمایند.

۳ ـ میوه‌ها، انواع گوناگون ویتامینها را به بدن انسان می‌رسانند.

۴ ـ میوه‌ها به علت دارا بودن آب زیاد و املاح معدنی، ادرارآور می‌باشند و به این طریق مقداری از سموم بدن را به خارج منتقل می‌کنند و از این‌رو شخص احساس نشاط و فرح می‌کند[1].

۵ ـ میوه‌ها به علت دارا بودن اسیدهای مختلف معمولاً مُلَیِّن هستند و بعضی میوه‌ها به علت دارا بودن مقداری تانَن، قابض می‌باشند و لذا برای درمان اسهال بکار می‌روند.

۶ ـ میوه‌ها، مواد معدنی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند و به این وسیله مقدار زیادی: کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم، منیزیم، آهن، ید، گوگرد، مس و روی وارد بدن می‌شود.

۷ ـ بعضی میوه‌ها به‌خاطر ترکیبات شیمیایی ویژهٔ خود، برای درمان برخی از امراض مفید بوده و گاه اعجاز می‌کنند.

---

۱ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش/ ۱۱۴.

نقش غذایی میوه‌ها

میوه‌ها مقداری از مواد غذایی بدن انسان را تأمین می‌کنند و ترکیبات موجود در میوه‌ها نشانگر اهمیت غذایی آنها برای بدن است. موادی که در ساختمان میوه‌ها بکار رفته عبارتند از:

۱ ـ آب ـ که یکی از مهمترین مواد حیات انسان است و قسمت اعظم وزن بدن را تشکیل می‌دهد.

۲ ـ مواد معدنی ـ که در بدن انسان نقش بسیار حساسی دارند مثلاً: کلسیم و فسفر باعث استحکام استخوانها و دندانها می‌شوند و آهن که برای تهیه رنگدانه گلبول قرمز خون لازم است

کلسیم عامل مهم انعقاد خون است و انقباضات عضلهٔ قلب را تقویت می‌کند و انتقال پیامهای عصبی و هدایت امواج عصبی را تسهیل می‌کند. منیزیم، یکی از عناصر مهم برای رشد و ترمیم بافتهای بدن بکار می‌رود و در تنظیم درجهٔ حرارت بدن و تعادل انقباض عضلات دخالت دارد و کمبود منیزیم باعث عصبانیت شدید و عکس العمل بسیار تند در مقابل ناراحتی‌های جزیی می‌شود.

ید، هورمون تیروئید که رشد و نمو بدن را تنظیم می‌کند و در تنظیم دستگاه اعصاب، دستگاه قلبی عروقی، حرارت بدن و فعالیت عضلات و ویتامینهای مورد لزوم انسان و عمل خونسازی و تولید مثل، نقش مهمی ایفاء می‌کند.

بنابراین مواد معدنی موجود در میوه‌ها، درکارآیی و تنظیم دستگاه بدن انسان بسیار مؤثر می‌باشند.

۳ـ قندها و مواد مشابه آنها ـ قندها مهمترین مواد سوختنی بدن هستند و حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد از انرژی مورد نیاز روزانهٔ انسان توسط مواد قندی تأمین می‌شود.

۴ ـ چربی‌ها ـ چربی‌ها به شکل ذخیره انرژی در بدن هستند و با سوختن خود، برای بدن تولید حرارت و انرژی می‌کنند و از طرف دیگر در بدن، اسیدهای چرب را به‌وجود می‌آورند که برای انسان ضروری هستند.

۵ ـ پروتئین‌ها ـ پروتئین یکی از مهمترین موادیست که در ساختمان سلولها و بافتهای بدن بکار رفته و در اعمال مهم بدن نقش مؤثری دارند و چون سلولها مرتباً به انجام وظیفه مشغول هستند، پروتئین آنها تحلیل می‌رود و دائماً به پروتئین جدید نیاز دارند. به این جهت در بعضی مواقع احتیاج بدن به مواد پروتئینی بیشتر می‌شود مثلاً: در هنگام رشد کودکان و زمان بلوغ، و در ضمن بیماری‌های تب‌دار و در هنگام التیام زخمها، و فشارهای روحی و عصبی، بدن نیاز بیشتری به پروتئین دارد.

۶ ـ اسیدهای آمینه ـ این نوع اسیدها در ساختن پروتئین، بعنوان مواد اولیه محسوب می‌شوند و به این ترتیب در اعمال بدن نقش ایفاء می‌کنند.[1]

۷ ـ ویتامینها ـ ویتامین‌ها مواد حیاتی برای زندگی هستند و برای اعمال عادی بدن ما بسیار لازمند، آنها برای رشد، زندگی و سلامت عمومی بدن ما لازم هستند و از طریق تغذیه و یا مکمّل‌های

---

۱ ـ میوه درمانی/ ۱۲.

غذایی بدست می‌آیند.[۱] و کمبود ویتامین موجب بروز اختلالات و امراض جسمی و عصبی می‌شود.

مثلاً کمبود ویتامین *(A)* باعث خشکی پوست، ضعف و لاغری می‌شود و در مورد شیرخواران کمبود آن باعث کم شدن رشد بدن می‌گردد و کمبود ویتامین *(B)*، بیشتر برروی اعصاب اثر می‌گذارد و موجب لرزش، درد اعصاب، ترس و وحشت، بُهت، غصه خوردن بیجا، اختلال در رنگ مو، ایجاد زخمهای گوشهٔ لب، داخل دهان افزایش رشد سرطانهای پوستی می‌شود و کمبود ویتامین *(C)* باعث خونریزی لثه و لق‌شدن دندانها، ضعف عمومی بدن، دیرجوش خوردن زخمها و غیره خواهد شد.

بنابراین بدون حضور ویتامینها، سلامتی و تعادل اعضاء بدن ناپایدار می‌شود و در اعمال حیاتی بدن،اختلالاتی ایجاد می‌گردد و عوارضی بروز می‌کند که گاه منجر به مرگ می‌شود. این عوامل (یعنی ویتامینها) از راه اغذیه و سبزیها و میوه‌ها برای بدن تأمین می‌شوند و تاکنون حدود ۲۲ ویتامین شناخته شده است.[۲]

۸ ـ تانن ـ که باطعم گس در میوه‌های نارس مانند: ازگیل، توت، سیب و خرما وجود دارد، یکی از جالب‌ترین موادی است که در ساختمان اجزاء گیاهان و میوه‌ها بکار رفته و اثرات ذیل را دارد: الف ـ در معالجهٔ بیماری سل اثر قاطع دارد. ب ـ در التیام زخمها مؤثر است.

---

۱ ـ ویتامین / نوشتهٔ ارل ال میندل / ترجمه زهرایی / ۲۶.

۲ ـ مواد خوراکی / دکتر فتح الله اعلم / ج۲ / ۱۸۲.

پ ـ پوشش محافظی خوبی برای بافتها به‌وجود می‌آورد.
ت ـ اثر قابض دارد.

۹ ـ اسیدهای آلی

۱۰ ـ رنگدانه میوه‌ها ـ رنگها یکی از غامض‌ترین و زیباترین و عالی‌ترین مسائل خلقت است و در میوه‌ها آنچه بیش از همه جلب توجه می‌کند رنگهای بسیار زیبا و گوناگون آنهاست.

۱۱ ـ ترکیبات معطر (اسانسها)ـ بوی مخصوص میوه‌ها مربوط به اسانسی است که در بعضی از آنها مانند: لیمو، پرتقال و نارنگی به‌مقدار زیاد وجود دارد و از آنها برای خوشبو کردن مو استفاده می‌کنند.[۱]

در خاتمه لازم است تذکر دهیم که علاوه بر فهرست مندرجات کتاب، سه فهرست جداگانه در انتهای این نوشتار به ترتیب ذیل تهیه و تنظیم شده است:

۱ ـ فهرست اسامی و نامهای میوه‌ها در زبانهای فارسی، عربی و انگلیسی.

۲ ـ فهرست الفبایی امراض و بیماریهایی که به‌وسیلهٔ میوه‌ها معالجه و درمان می‌گردد، با این فهرست خوانندگان عزیز می‌توانند درکوتاه‌ترین مدّت از روی حروف الفبا، نام هر بیماری و روش معالجهٔ آن را پیدا کنند و به درمان با میوه بپردازند.

۳ ـ فهرست مآخذ و منابع کتاب.

---

۱ ـ میوه درمانی / ۹۲ـ۹۷.

امید است خوانندگان گرامی با مطالعه خواص غذایی و پزشکی میوه‌ها، از این نعمتهای بزرگ خداوند به‌خوبی و شایستگی بهره برده ضمناً از زیاده‌روی در مصرف آن بپرهیزند و خواص میوه‌ها را به عنوان هدیه و دانستنی‌هایی جالب توجه در اختیار دوستان و علاقه‌مندان بگذارند تا به این وسیله مجالس خود را پربار و آموزنده و نشست و برخاست‌ها را سودمند سازند و از پرداختن به گفتگوهای لغو و بی‌اساس، وگاه مضّر (مانند: تهمت، دروغگویی، غیبت کردن و ...) جلوگیری نمایند و میوه‌ها را بانظر کنجکاوی و تدبّر بنگرند و با نام خدا و با لذت و نشاط میل کنند، و اطمینان داشته باشند هر میوه‌ای (البته حلال باشد) که می‌خورند گامی به‌سوی تندرستی و صحت و سلامت خود برمی‌دارند و روح و روان خود را پرنشاط می‌سازند.

در پایان لازم می‌دانم از زحمات بی‌دریغ همسر گرامی‌ام که مرا در تهیه و تنظیم مباحث این کتاب یاری نمودند تشکر و قدردانی نمایم.

مرتضی نظری

تهران ۷۰/٦/۲۰

۱

آلو = اجاص = Plum

شرح:

آلو میوه‌ای خوش طعم و لذیذ است که در شکلها و رنگها و اندازه‌ها گوناگون در ایران می‌روید.

و در ایران حدود ۱۵ نوع آن کشت می‌شود که مهمترین ارقام بومی آن عبارتند از:

۱ ـ آلوی زرد

۲ ـ آلوی سیاه

۳ ـ آلوی بخارا

۴ ـ آلوی سیاه کرج

۵ ـ آلو زرد اراک

۶ ـ آلو بنفش کرج

۷ ـ آلو زرد کردستان[1]

---

۱ ـ اصول باغبانی / فصل ۱۲ / دکتر شیبانی و دکتر تفضلی / ۴۰۴.

قسمت‌های مورد استفادهٔ درخت آلو، عبارتند از:

۱ ـ برگ ۲ ـ میوه ۳ ـ مغز هستهٔ آلو

نام آلو در عربی إجاص و خوخ می‌باشد

نرسیدهٔ آلو بنام گوجه‌سبز است که ترش می‌باشد و به‌صورت خام و پخته مصرف می‌شود.

خواص آلو

۱ ـ آلو (سیاه) نرم‌کننده و مسهل صفرا است.

۲ ـ آلو (سیاه)، مسکّن حرارت درونی و مسکّن حالت تهوع نیز می‌باشد.

از اینرو افرادی که به حالت تهوع و سرگیجه مبتلا می‌باشند بهتر است روزانه چند دانه آلو را به‌صورت مکیدنی استفاده کنند.

۳ ـ آلو ضد تب و صفراوی است و ضد سردردهای صفراوی یا به اصطلاح برای مزاجهای گرم است.

۴ ـ آلو سیاه در مبتلایان به خارش مانند خارش پشت، زیربغل، گردن، شانه و بطور کلّی در درمانِ خارش عمومی بدن مؤثر است.

۵ ـ پختهٔ آلو با شکر بهترین مسهل است.[1]

۶ ـ آلو میوه‌ای تقویت کننده و منظم کنندهٔ دستگاه هاضمه است و طبیعتی سرد دارد.

۷ ـ خوردن آلوی تازه، پخته شده و یا کمپوت آلو برای درمان بیماران مبتلا به رماتیسم، نقرس و تصلب شرائین مفید است ـ مصرف

---

۱ ـ نسخهٔ شفا / دکتر صفدر صانعی / ۴۳.

آلو به‌صورت پخته برای افراد ضعیف و مسن بهتر است زیرا آلوی خام، دیر هضم می باشد.

۸ ـ طبیعی‌ترین، بهترین، و بی‌خطرترین راهِ معالجهٔ یبوست و بواسیر استفاده از اشکال مختلف آلوی خشک است که آن را پخته یا خیس نموده میل نمایند.

۹ ـ مغز هستهٔ آلو به علت دارا بودن مادهٔ سمی (اسید سیانیدریک) خوردنی نیست[1]، اما می‌توان آن را بجای مغز بادام تلخ در تهیه روغن و مصارف درمانی که برای بادام تلخ گفته شده است بکار برد.[2]

---

۱ ـ خواص ذیل برای بادام تلخ و روغن آن ذکر شده است:

الف ـ بوی بد پا و زیربغل را از بین می‌برد.

ب ـ خارش اگزما را تسکین می‌دهد، در این دو مورد باید مغز بادام تلخ راکوبیده و باکمی آب مخلوط نمود و به‌صورت خمیر درآورد و این خمیر را به پا و زیربغل مالید و سپس شستشو داد.

ج ـ قولنج‌های کلیوی و کبدی راتسکین می‌دهد. برای این منظور باید خمیر بادام را بر روی قطعه پارچه‌ای قرار داد و در محل درد گذارد.

ح ـ درد نیمه سر (میگرن) و دردهای رماتیسمی را تسکین می‌دهد و روش مصرف همانند بالا می‌باشد.

د ـ کک مک، لکه‌های صورت، چین و چروک صورت و ترک پوست را برطرف می‌کند، برای این منظور باید روغن بادام را روزی چند مرتبه در محلِ مورد نظر بمالند.

ر ـ خارش دستگاه تناسلی زنانه را تسکین می‌دهد، برای این منظور باید مقداری روغن بادام تلخ را در کمی آب نیمگرم ریخته و آهسته بهم زنند تا یکنواخت شود و سپس این محلول را بر دستگاه تناسلی بمالند.*

ز ـ روغن بادام تلخ مخلوط با سرکه برای درمان زخم سر و کچلی مفید است.

س ـ مالیدن روغن بادام ترک لب و مقعد را برطرف می‌کند.**

۲ – میوه درمانی ـ ص ۱۰۲.

---

* میوه درمانی / ص ۱۸۲.

** خواص میوه‌ها و سبزیها ـ ص ۳۶.

۱۰ ـ آلو بخارا، صفرا را دفع و خون را صاف می‌کند.

۱۱ ـ آلو بخارا، خارش بدن را برطرف می‌کند.

۱۲ ـ آلو بخارا، سردرد را دفع می‌کند برای این منظور باید آب آن را باگل بنفشه مخلوط کرده و بر پیشانی مالید.[۱]

۱۳ ـ آلو در معالجهٔ کم خونی، ضعف و ناتوانی و خستگی جسمی فایده دارد.

۱۴ ـ آلو سرشار از ویتامین (آ، ب، ث) قند و هیدرات (مواد نشاسته‌ای) آهن، کلسیم، فسفر، منیزیوم، پتاسیم، سدیم، منگنز، می‌باشد.[۲]

۱۵ ـ برگهای خشک درخت آلو ادرارآور و مُلَّیِن و تب‌بر است.[۳]

۱۶ ـ آلوی تازه یک میوهٔ درمانی خوب است و برای تمام اعضاء بدن مفید بوده و حافظِ مغز و آرامش‌بخش مراکز اعصاب و سوءهاضمه است.[۴]

۱۷ ـ آلوچهٔ خشک میوه‌ای سرشار از ویتامین (آ) و آهن است و یک غذای نیروبخش است که باید همیشه ورزشکاران مخصوصاً آن را مصرف کنند و مثل سقز آن را بمکنند.

۱۸ ـ کمپوت آلوچهٔ خشک داروی ممتازی برای معالجه و رفع یبوست می‌باشد.[۵]

---

۱ ـ اسرار تندرستی/ ۱۸۲.

۲ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش/ ۱۹۰ نوشتهٔ لئونس کارلیه ـ اریک نیژل ـ دکتر لهامو.

۳ ـ همان مأخذ/ ۱۸۹.

۴ ـ اسرار خوراکی‌ها/ ۲۱۳.

۵ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش/ ۱۸۷.

۱۹ ـ برگ و مغز و هستهٔ آلو و آلوچه، کرم‌کُش است.[۱]

۲۰ ـ از میوهٔ آلوچه برای معالجهٔ اسهال خونی و اسهال ساده می‌توان به‌صورت ذیل استفاده کرد: ۲۵گرم آلوچه را در یک لیتر آب به مدت ده دقیقه بجوشانید و هر روز ۲ فنجان از آن را بنوشید.[۲]

۲۱ ـ انواع آلوی تازه به علت داشتن اسیدهای آلی، ادرار را زیاد می‌کند.

۲۲ ـ انواع آلوی تازه اعمال کلیه‌ها را آسان می‌نماید.

۲۳ ـ انواع آلوی تازه برای از بین بردن کم‌خونی اشخاص بسیار مفید است.

۲۴ ـ انواع آلوی تازه برای درمان سوء هاضمه مؤثر است.

۲۵ ـ انواع آلوی تازه دارای ویتامینهای زیادی است و همچنین دارای املاح قندی زیاد می‌باشد و تنها میوه‌ای است که اثر اسیدکننده دارد.

۲۶ ـ بهترین آلوها، آلوی سیاه و آلوی برقانی است که دارای قند زیاد و ویتامینهای ب *(B)* زیاد می‌باشد.

۲۷ ـ آلوی خشک، صفرابُر خوبی است.

۲۸ ـ آلوی خشک برای مبتلایان به سوء هاضمه بسیار مفید است.

۲۹ ـ آلوی خشک برای رفع خونریزی سودمند است.

---

۱ ـ همان مأخذ/ ۱۸۹.

۲ ـ گلها و گیاهان شفابخش/ ۱۰۴.

۳۰ ـ آلو در اثر خشک شدن قند و ویتامینهای ب *(B)* آن زیاد می‌شود ولی ویتامین ث *(C)* و آ *(A)* در آن کم می‌گردد.[1]

۳۱ ـ شربت آلو، مسهلی خوب و بی‌ضرر است و آرامش بخش سینه نیز هست، بدین منظور باید ۴۰۰/ گرم آلو را در داخل ۴ برابر حجم آب با مقداری شکر مخلوط کنید، تا مدتی بماند تا جابیفتد و در صورت احتیاج مصرف کنید.

۳۲ ـ برای از بین بردن خشکی شکم و درمان قی و استفراغهای حاصله از گرمی و حرارت بدن می‌توان مقداری آلوی پخته را به‌صورت مرهم مدتی بر روی شکم قرار دهید.

۳۳ ـ جوشانده و پختهٔ از برگ و ساقهٔ آلو برای معالجهٔ ورم گلو، نزله‌های مغزی، ورم لوزه و تقویت لثه‌ها مفید است.

۳۴ ـ آب آلو، کرمهای معده را دفع می‌نماید.

۳۵ ـ کشیدن آلو به چشم، مفید است و چشمها را تقویت می‌کند.

۳۶ ـ مرهمی که از مخلوط آلو و سرکه تهیه می‌شود برای درمانِ جوشها، بخصوص جوش بدن اطفال (که توأم با ترشح است) مفید می‌باشد.

۳۷ ـ آلوچه نیز خواصی شبیه به خواص آلو دارد.

۳۸ ـ آلوچه برای اشخاص سردمزاج و کسانی که نفخ شکم دارند مضّر است.

---

۱ ـ اسرار خوراکی‌ها/ ۲۹۵.

۳۹ ـ برای معالجهٔ برفکِ دهان بچه‌های نوزاد[1] می‌توانید یک عدد آلوی خیس شده را در یک تکه پارچهٔ نازک و پاکیزه بپیچید و دور دهان و داخل دهان نوزاد بمالید.[2]

۴۰ ـ برگهٔ آلو، بهترین ضدّ سم می‌باشد.

۴۱ ـ برگهٔ آلو، دستگاه هضم غذا در بدن را منظم می‌نماید.[3]

---

۱ ـ برفک، جوشهای ریز سفیدی است که بر اثر غلظت شیر نوک‌پستان مادر به‌وجود می‌آید که نوزاد را ناراحت می‌کند. تحفهٔ حکیم باشی تألیف: داود طراح/ ۲۹۰.

۲ ـ گیاهان و نباتات شفابخش/ ۱۶.

۳ ـ اسرار خوراکی‌ها/ ۳۰۸.

ترکیبات آلو

آلو علاوه برآب حاوی ترکیبات ذیل است:

اندازه	کالری	پروتئین	چربی	قند	کلسیم	آهن	ویتامین A	ویتامین B1	ویتامین B2	ویتامین PP	ویتامین C
	کیلو			گرم	میلی‌گرم	میلی‌گرم	واحد	میلی‌گرم بین‌المللی	میلی‌گرم	میلی‌گرم	میلی‌گرم
یک عدد بقطر ۴/۵ سانتیمتر	۳۰	کم	کم	۷	۱۰	۰/۳	۲۰۰	۰/۰۴	۰/۰۲	۰/۳	۳

(۱)

۱ ـ میوه درمانی / ۱۰۰

۲

آلبالو = گَرز = Wild Cherry

شرح:

آلبالو میوه‌ای است سرخ رنگ، شبیه گیلاس ولی کوچکتر و ترش و شیرین می‌باشد. میوهٔ آلبالو، لذیذ، مطبوع و نام دیگرش آلی‌بالی است.

درخت آلبالو در مناطق مختلف ایران می‌روید و از میوهٔ تازه و خشک آن استفاده می‌کنند و یا از آن شربت و مربا و یا آلبالوپلو و یا خورش آلبالو درست می‌کنند.

از آنجا که قند موجود در آلبالو از نوع لولز است برای بیماران مبتلا به مرض قند (دیابت) مضر نیست و جذب آن آسان است. بهترین آلبالو برای خوردن، آلبالوی تازه است که رنگی کاملاً قرمز و درخشان دارد و آلبالوی نارس، دیرهضم است و کار روده‌ها را مختل می‌کند.

آلبالو به علت داشتن لولز کافی برای تقویت نطفهٔ مردان نیز مفید است زیرا لولز تنها قند مایع منی است و برای تغذیه و حرکت

سلولهای نطفهٔ مرد، لازم و ضروری است.[۱]
«از یک هکتار باغ آلبالو تحت شرائط مساعد می‌توان انتظار ۲۵ ـ ۲۰ تن محصول سالانه را داشت، معروفترین رقم آلبالوی ایران چمپای مشهد است، ازدیاد آلبالو از راه پیوند و گاهی به طرق قلمه‌گیری و خوابانیدن انجام می‌شود[۲]».

آلبالو را در زبان عرب، کَرَز یا حَبُّ الملوک می‌گویند.

قسمتهایی که از درخت آلبالو در تغذیه و درمان استفاده می‌کنند عبارتند از: ۱ ـ میوه ۲ ـ دُم میوه ۳ ـ مغز هستهٔ میوه.

خواص آلبالو

۱ ـ آلبالو، مسکّن تشنگی است و شربت آلبالو بهترین دارو برای افرادی است که عطش فراوان دارند.

۲ ـ هستهٔ آلبالو، ضداسهال و قابض خوبی است و ضدفشار خون نیز می‌باشد.

۳ ـ آلبالو، ضد مواد صفراوی، ضد حالت تهوع و ضد سنگ کلیه است.

۴ ـ آلبالو، اشتهاآور بسیار خوبی است.

۵ ـ ضماد و مرهم آلبالو برای بازشدن رنگ رخسار و چهره مؤثر و مفید است.

---

۱ ـ فرهنگ عمید + میوه درمانی / ۱۰۵ + خوردنیهای شفابخش / ۱۸.

۲ ـ اصول باغبانی / فصل ۱۲ / ۴۰۲.

۶ ـ مصرف آلبالو برای گرم مزاجان و مبتلایان به فشارخون و افرادی که چربی زیادی در شکم دارند سودمند است.

۷ ـ مصرف آلبالو برای افرادی که خارش پوستی دارند مؤثر و مفید است[۱].

۸ ـ آلبالو خواص گیلاس را دارد و مصرف آن، اعصاب را آرامش می‌دهد، ولی در هر حال نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد.[۲]

۹ ـ آلبالو برای سوء هضمه‌های لجوج بسیار مفید است[۳]

۱۰ ـ آلبالو میوه‌ای نرم‌کننده (مُلَیِّن) است.[۴]

۱۱ ـ مصرف چند روز متوالی شربت یا مربای آلبالو برای معالجهٔ نارسائی‌های کبد مفید است.[۵]

۱۲ ـ شربت یا مربای آلبالو در معالجهٔ التهاب و ورم کلیه و ورم معده و روده مؤثر است.

۱۳ ـ مصرف جوشاندهٔ ۳۰ گرم دُمِ آلبالو برای افرادی که دچار بیماریهای کلیه و مثانه هستند مفید است، دم آلبالو را به مدت ۱۲ ساعت در

---

۱ ـ نسخهٔ شفا / دکتر صفدر صانعی / ۵۴.

۲ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۲۷ ـ مؤلفین: لئونس کارلیه ـ اریک نیژل ـ پرفسور لهامو.

۳ ـ اسرار خوراکی‌ها / ۲۱۲.

۴ ـ گلها گیاهان شفابخش /.

۵ ـ علائم نارسائی کبد:

۱ ـ تلخی دهان در صبح ناشتا.

۲ ـ بی‌اشتهایی.

۳ ـ بوی نامطبوع دهان.

۴ ـ یبوست.

۵ ـ رنگ زرد چهره.

آب سرد خیس نموده سپس در یک لیتر آب اضافه کرده و می‌جوشانند و صبح و ظهر و شب یک لیوان از جوشانده را می‌خورند.[۱]

۱۴ ـ آلبالوبرای‌رفع حرارت و تشنگی‌وغلظت‌خون‌و صفرامفیداست.

۱۵ ـ اگر آب آلبالو یا مربای آلبالو، را با یک دهم ($\frac{۱}{۱۰}$) رازیانه مخلوط کنند برای دفع سنگ مثانه و حرارت مثانه و سوزش مجرای ادرار بسیار مفید است.

۱۶ ـ برای درمان شاش بندشدن باید مغز و دانه آلبالو را بکوبید و با پنجه مالش داده و فتیله‌های نرم از آن تهیه کنید و در مجرای بول بگذارید تا جراحت و ناراحتی را معالجه نماید.[۲]

---

۱ ـ میوه درمانی / ۱۰۵.

۲ ـ گیاهان و نباتات شفابخش / غلامحسین قره‌گزلو / ۱۸.

۳

آناناس = pine apple

شرح:

آناناس، یکی از محصولات مناطق گرمسیری امریکا است که قبل از رسیدن پای اروپائیان به آن محل، از طرف ساکنان اصلی و بومی آن (سرخ‌پوستان) کشت می‌شده و به شکل دارو برای تسهیل عملِ گوارش به مصرف می‌رسیده است.

آناناس میوه‌ای خوش طعم، گوارا و معطر است طعم آناناس که در آب حل می‌شود بی‌اندازه خوش طعم و خوشبو است و در آن بوی هلو، سیب، به و مشک وجود دارد.

آناناس می‌تواند در جنوب کشورمان به خوبی پرورش یابد. شکل میوهٔ آناناس، شبیه میوه کاج است ولی اندازهٔ آن ۲ تا ۳ برابر یک میوهٔ کاج است.

آناناس را در زبان عربی همان «آناناس» می‌گویند[1].

---

۱ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۸ + میوه درمانی / ۱۶۰ + اسرار خوراکی‌ها / ۲۲۹.

خواص آناناس

۱ ـ آب آناناس، پادزهر تمام سموم است.

۲ ـ در شیرهٔ آناناس، پاپائین وجود دارد که یکی از فرمانهای مؤثر معده است.

۳ ـ آناناس به علت آبدار بودنش، ادرار را زیاد می‌کند.

۴ ـ میوهٔ آناناس، قاعدهٔ زنان را تسریع می‌کند و به هنگامی که قاعدگی عقب می‌افتد آناناس را تجویز می‌نمایند.

۵ ـ آناناس بسیار خوشمزه و مغذّی است و دارای انواع ویتامینها آ ـ ب ـ ث و فلزات معدنی از قبیل: پتاسیم ـ سدیم ـ منیزیم ـ گوگرد ـ کلر و فسفر می‌باشد.[1]

۶ ـ آناناس یک کمک کنندهٔ عالی برای هضم است، زیرا شامل آنزیمی بنام بروملین است که ترشح اسید هیدروکلریک در معده را تقویت می‌نماید و به هضم پروتئین کمک می‌کند، در هاوایی آناناس را اغلب در آخر هر وعده غذا به عنوان یک هضم‌کننده می‌خورند.[2]

۷ ـ عصارهٔ آناناس خواص قطعی درمانی دارد، به‌خصوص برای بی‌اشتهایی و سوء گوارش درمان خوبی است.

۸ ـ عصارهٔ آناناس زخم معده و روده را درمان می‌نماید.

۹ ـ برای معالجهٔ چاقی و لاغرشدن از آناناس استفاده می‌کنند.

۱۰ ـ آب آناناس را حتّی از زمان شیرخوارگی (مقدار یک قاشق

---

۱ ـ اسرار خوراکی‌ها/ ۲۹۹.

۲ ـ انرژی مواد خام/ ۲۹۸.

قهوه‌خوری) تا سنین کهولت و پیری می‌توان میل کرد و بکار بُرد.

۱۱ ـ آناناس را در خوراکی‌های مختلف به‌صورت دسر و بستنی و شیرینی مخلوط و بکار می‌برند و آنها را با آناناس معطر و خوشمزه می‌کنند.[1]

۱ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها/ ۱۹.

ترکیبات غذایی آناناس

مقدار	پروتئین	چربی	قند	آهن	کلسیم	ویتامین A	ویتامین B۱	ویتامین B۲	ویتامین C	ویتامین PP
	گرم	گرم	گرم	میلی‌گرم	میلی‌گرم	واحدبین‌المللی	میلی‌گرم	میلی‌گرم	م ـ گ	م ـ گ
یک‌فنجان خردکرده	۱	کم	۱۹	۰/۴	۲۲	۱۸۰	۰/۱۲	۰/۰۴	۳۳	۰/۳
یک‌فنجان کمپوت	۱	کم	۵۵	۱/۶	۷۵	۲۱۰	۰/۲۰	۰/۰۴	۲۳	۰/۴
یک‌فنجان آب‌آناناس	۱	کم	۳۲	۱/۲	۳۷	۲۰۰	۰/۱۳	۰/۰۴	۲۲	۰/۴

(۱)

۱ ـ میوه درمانی / ۱۰۷

٤

ازگیل = مِشْمِلا = Medlar

شرح:

ازگیل میوهٔ درختی است که در اواخر پاییز و اوایل زمستان می‌رسد گلهای درخت ازگیل، سفید و میوهٔ آن شبیه زالزالک است با این تفاوت که میوهٔ ازگیل درشت‌تر و قهوه‌ای رنگ و طعمش شیرین و کمی گس است. هستهٔ آن را می‌کارند و درخت ازگیل را به درخت به و گلابی نیز پیوند می‌زنند.

ازگیل در جنگلهای گیلان و نواحی دیگر ایران می‌روید و نام عربی آن مِشْمِلا می‌باشد.

قسمتهای مورد استفادهٔ درخت ازگیل: برگ و میوهٔ آن است.

اسامی فارسی قدیم ازگیل، «اردف» و «گیل» بوده است.

خواص ازگیل

۱ ـ ازگیل سرشار از ویتامینهای (ب و ث) و قند، تانن و سلولز و آسید سیتریک می‌باشد.[۱]

۲ ـ ازگیل دارای مقدار زیادی «هیدرات کربن» است که مولّد انرژی می‌باشد.

۳ ـ ازگیل دارای ماده‌ای بنام (تانن) است که بهترین دارو برای درمان عفونتهای رودهٔ بزرگ است.

۴ ـ ازگیل در تقویت خون بدن مؤثر است.

۵ ـ ویتامین «ب» ازگیل، اعصاب را تقویت می‌کند و از نظر تغذیه اهمیت دارد.[۲]

۶ ـ ازگیل را به‌صورت خام بعنوان یک میوهٔ لذیذ، مطبوع و تقویت کننده مصرف می‌کنند و از آن شربت و کنسرو ازگیل تهیه می‌کنند.

۷ ـ مصرف ازگیل خام یا کنسرو ازگیل در معالجهٔ اسهال ساده اثر قطعی دارد.

۸ ـ خوردن ازگیل خام و (خصوصاً نارس آن که تانن بیشتری دارد) در معالجهٔ خونریزی‌های داخلی مانند:

بواسیر، خونریزی رحمی و غیره اثر شفابخش دارد.

۹ ـ ازگیلِ در معالجهٔ ورم روده بکار می‌رود، بدین منظور باید

---

۱ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش/ ۱۷۴.

۲ ـ خوردنیهای شفابخش/ مهدی نراقی / ۹.

۲۳۰گرم ازگیل رسیده را پس از جداکردن پوست و دانه، درکمی شیر حل نموده و مصرف نمود.

۱۰ ـ در معالجهٔ زخم دهان و تورم مخاط گلو مؤثر است، بدین منظور باید ۵۰/ گرم از برگ درخت ازگیل را در یک لیتر آب، بجوشانند و باکمی از آن در شبانه روز چند مرتبه دهان را می‌شویند و مضمضه کنند.[1]

۱۱ ـ ازگیل قبض کنندهٔ روده‌هاست.

۱۲ ـ ازگیل کار روده‌ها را تنظیم می‌کند.

۱۳ ـ ازگیل ادرارآور است.[2]

۱۴ ـ ازگیل دارای اسید مالیک، تانن، اسید سیتریک و اسید تارتاریک است و از نظر غذایی شبیه (به) است.

۱۵ ـ ازگیل، میوه‌ای بسیار مقوّی است زیرا قدرت اسمزی خون را بالا می‌برد.

۱۶ ـ ازگیل به علت داشتن املاح سیتریک، رمالیک و تارتاریک، ترشی خون را از بین می‌برد.

۱۷ ـ ازگیل، عوامل معدی را مرتب می‌کند و برای اسهال بسیار مفید است.[3]

۱۸ ـ میوهٔ تازه و رسیدهٔ ازگیل یا کنسرو آن برای درمان اختلال

---

۱ ـ میوه درمانی / دکتر محمد صادق رجحان / ۱۰۸.

۲ ـ خوردنیهای شفابخش / ۱۰ + اسرار تندرستی / ۱۸۲.

۳ـ اسرار خوراکی‌ها / ۳۰۵.

قاعده‌گی خانم‌ها کاملاً مفید است.

۱۹ ـ جوشاندهٔ نیم گرم برگ ازگیل، سالک را درمان می‌کند.

۲۰ ـ جوشاندهٔ برگ ازگیل به‌صورت بالا، پوستهای ظریف را تقویت می‌کند و برفک را معالجه می‌نماید.

۲۱ ـ غِرغِره کردن با جوشاندهٔ برگ ازگیل، آبسهٔ دهان و گلو را درمان می‌کند.

۲۲ ـ اگر هر روز سه بار با جوشاندهٔ برگ ازگیل غرغره شود، آنژین را معالجه می‌نماید.[1]

---

۱ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها/ ۱۰.

۵

انار = رُمّان = pomg ranate

شرح:

ارتفاع متوسط درخت **انار** ۳/۵ متر، پوست ساقه خاکستری، خاردار، دارای برگهای متقابل (روبرو) و ساده کامل و نوک‌تیز بدون کرک مایل به سرخی و برّاق وکناره‌های سخت و چرم مانند است.

گل درخت انار منفرد یاگرزنی شکل که دارای سه گل می‌باشد به رنگ ارغوانی یا قرمز اناری وگاه سفید می‌باشد.

و از اول اردیبهشت تا آخر تیر به‌صورت دسته‌های سه‌تایی و دوتایی وگاهی تنهایی شکوفا می‌شود.[۱]

میوهٔ انار دوکی شکل ـ دارای پوست مقاوم ـ ساقهٔ نازک متصّل به پوست ـ سطح خرمایی قرمز خارجی و زرد لیمویی داخلی، در انار ترش دارای حجم کوچکتر و در انار شیرین بزرگتر است.

برای کشت انار فاصله دو درخت پنج متر بوده و چون ریشه

---

۱ ـ رسالهٔ دکترای ـ دکتر محمود پوراشرف/ شماره/ ۶۳۰ دانشکدهٔ داروسازی.

طویلی ندارد، شخم ۵۰ سانتی‌متر کافی بوده که باید در مهرماه انجام گرفته و کود حیوانی به آن افزود. برای تکثیر درخت انار سه راه وجود دارد:

۱ ـ کاشتن هسته در اول بهار، البته این روش معمول نیست.

۲ ـ قلمه زدن که بهترین روش تکثیر است.

۳ ـ خواباندن نهال، به این صورت که پا جوشهایی دوساله را در گودال پهلوی درخت خوابانده و روی آن شن و خاک‌رس می‌ریزند و در اسفند سال بعد آن را از درخت اصلی جدا نموده و در محل مورد نظر می‌کارند و اینگونه نهال زودتر از همه بار خواهد داد.

مهمترین آفت انار سرماست. مرغوبترین انار ایران از شمال، انار اشرف و در مرکز انار یزد و ساوه می‌باشد.

انواع انار ایران عبارتند از انارهای ملس، شاه‌پسند، سیاه، طوقی، سندانی، زاغی، بیدانه، فنجاق، آب‌دندان.[۱]

میوهٔ انار دونوع است: شیرین ـ ترش و هر یک خواص و آثار ویژهٔ خود را دارد.

قسمتهای مورد استفاده: میوهٔ انار ـ گل انار ـ پوست ریشهٔ انار و برگ آن و ساقهٔ و پوست می‌باشد.

انار را در زبان عربی: رُمّان، الفان، می‌گویند و در آیات متعددی از قرآن به این میوه اشاره شده است.

مثلاً در آیات ۹۹ و ۱۴۱، از سورهٔ انعام و آیهٔ ۶۸ از سورهٔ الرّحمن.

---

۱ ـ اولین دانشگاه و آخرین پیامبر ـ دکتر رضا پاک‌نژاد / ج ۹/ ۵۱.

«درخت انار می‌تواند تحت شرائط مساعد تا/۲۰۰ سال عمر کند. در هر هکتار تا ۳۰ تن محصول تولید می‌شود و مهمترین مناطق انارکاری ایران عبارتند از:

ساوه ـ فارس ـ یزد ـ دامغان. تنها در فارس حدود ۳۰ رقم انار وجود دارد که از مهمترین آنها می‌توان، ارقام ذیل را نام برد:

۱ ـ انار اتابکی.

۲ ـ انار رباب.

۳ ـ انار بریت.

۴ ـ انار کدرو.

۵ ـ انار شیرین بی هسته[1]».

خواص انار

دانشمندان برای انار خواص و آثار ذیل را برشمرده‌اند:

۱ ـ پوست و ریشهٔ انار برای دفع کرم کدو مفید است جوشاندهٔ پوست یا ریشهٔ انار را برای دفع انواعی ازکرمها می‌توان مصرف کرد به این صورت که سه مرتبه در روز خورده می‌شود، البته باید قبلاً ۲۴ ساعت آن را در آب خیس کرد. انتخاب ریشهٔ تر یا خشک تفاوتی ندارد.

۲ ـ جوشاندهٔ پوست وگل انار به علت داشتن تانن قابض است و لذا در مورد اسهال خونی و خونریزیهای شدید استعمال می‌شود.

---

۱ ـ اصول باغبانی / فصل ۱۲/ ص ۴۰۹ و ۴۱۰.

۳ ـ جوشاندهٔ پوست میوهٔ انار برای برطرف ساختن ورم لوزتین، مکث زبان کوچک ـ سستی لثه ـ گرفتگی لوله و مجرای تنفس مفید است.

(جهت غرغره ۳۰ ـ ۶۰ گرم در یک لیتر آب).

۴ ـ دانهٔ خشک کردهٔ انار قابض بوده و در اسهال حاد بکار برده می‌شود.

۵ ـ پوست انار زرد رنگ سخت و جاذب رطوبت است و در چرم سازی بکار می‌رود.[۱]

۶ ـ انار به علت داشتن پتاسیم و منیزیوم در شستشوی خون مؤثر است و چون فعالیت کبد را زیاد می‌کند در احتقان کبد مؤثر بوده و در رفع اوره و کلسترل و دفع سموم و تعادل مایعات بدن به خصوص خون نقش مهمی ایفاء می‌کند.

۷ ـ انار ضد سرماخوردگی است.

۸ ـ انار به عنوان مفرح مصرف می‌شود.

۹ ـ انار اشتهاآور است و بهتر است قبل از غذا مصرف شود.[۲]

۱۰ ـ مصرف انار بوی تعفن دهان را از بین می‌برد و لذا امام می‌فرماید: کُلُوا الرُّمّانَ ینقی افواهکم.

انار بخورید زیرا دهانهایتان را پاک می‌کند.

۱۱ ـ مصرف انار در معالجه راشیتیسم (نرمی استخوان‌ها)، کم

---

۱ ـ رسالهٔ دکترای خانم بهجت خلخالی ـ شماره ۲۰۷ دانشکدهٔ داروسازی.

۲ ـ اولین دانشگاه و.../ ج ۹/ ۵۶.

خونی، ضعف اعصاب مؤثر است و به بدن نیرو می‌بخشد، از اینرو امام صادق (ع) می‌فرماید: به کودکان خود انار بخورانید زیرا آنها را زودتر به بحد جوانی می‌رساند ـ اَطْعِمُوا صِبْیٰانَکُمْ الرُّمٰانَ فَاِنَّهُ اَسْرَعُ لِشَبٰابِهِمْ.[۱]

۱۲ ـ مصرف انار شیرین، ایجاد شادی نموده و رنگ رخسار را نیکو می‌نماید.

۱۳ ـ مصرف انار شیرین برای معالجهٔ ضعف و لاغری شدید بسیار مفید است.

۱۴ ـ مصرف انار شیرین تقویت کنندهٔ کبد و در معالجهٔ یرقان (زردی) مفید است.

۱۵ ـ مصرف انار شیرین صدا را صاف می‌کند و سرفه را تسکین می‌دهد.

۱۶ ـ مصرف انار ترش و شیرین (ملس) باعث تسکین خارشهای بدن می‌شود.

ـ البته زیاده‌روی در مصرف انار ترش ایجاد زخم معده می‌کند ـ

۱۷ ـ مصرف انار ترش زخمهای دهان را درمان می‌کند، برای این منظور باید روزی چند بار آب انار ترش را در دهان نگهداشت.

۱۸ ـ آب انار ترش زخم داخل بینی، گوشت اضافی زخمها و درد گوش را معالجه می‌کند، به این منظور باید آب انار ترش را بجوشانند تا غلیظ شود و سپس با کمی عسل مخلوط کرده و سپس به

---

۱ ـ بحار الأنوار/ ج ۱۴ ـ باب اطعمه اشربه.

زخم بینی یا گوشت زیادی زخمها و یا اطراف گوشی که درد می‌کند بمالند.

۱۹ ـ رب انار از آب انار قوی‌تر و بهتر است و غم و اندوه را برطرف می‌کند.

۲۰ ـ رب انار برطرف کنندهٔ تشنگی شدید و رفع کنندهٔ التهاب افراد تب‌دار می‌باشد.

۲۱ ـ گل انار، اسهال ساده را درمان می‌کند، برای این منظور باید گل انار را به صورت جوشانده یا دم کرده تهیه نمود و مانند چای با کمی شکر روزی سه مرتبه، یک فنجان میل نمود ـ پوست و پیهٔ انار را (پیه قسمت زرد رنگی که بپوست انار از درون متصل است) تمام خواص گل انار را دارد ـ

۲۲ ـ مالیدن جوشانده یا دم‌کردهٔ گل انار برای التیام جراحات مؤثر است.

۲۳ ـ جوشاندهٔ پوست انار خونریزی بواسیر و امراض مقعد را معالجه می‌کند برای این منظور بیمار یا در طشت محتوی جوشاندهٔ پوست انار می‌نشیند و یا پس از اجابت مزاج هر دفعه مقعد خود را با جوشاندهٔ پوست انار بشوید.

۲۴ ـ از خشک کردهٔ پوست ریشه یا ساقهٔ درخت انار برای معالجهٔ انگلهای روده و کرم کدو استفاده می‌کنند. برای این منظور باید بیمار بالغ ۳/۵ گرم گرد پوست انار را با یک لیوان آب گرم میل کند و در صورتی که بیمار یبوست دارد، پس از ۱ یا ۲ ساعت از مصرف

دارو، یک مسهل کننده روغن کرچک مصرف کند.

۲۵ ـ مصرف و دم‌کرده یا جوشاندهٔ برگ انار به‌صورت مصرف چای ضد استفراغ، اشتهاآور و مقوی معده است.

۲۶ ـ درد نیمهٔ سر (میگرن) با خوردن دم‌کردهٔ یا جوشاندهٔ برگ درخت انار درمان می‌شود.

۲۷ ـ مصرف دم‌کرده یا جوشاندهٔ برگ انار مانند چای، کم خونی، ضعف شدید پس از بیماریها و خستگیِ شدید را برطرف می‌کند.[1]

۲۸ ـ دود ساقه درخت انار، حشرات را از بین می‌برد.

نکته فوق فرمایش امام موسی کاظم (ع) می‌باشد.

۲۹ ـ خوردن انار شیرین، آب (نطفهٔ) مرد را زیاد می‌کند و فرزند رانیکو می‌سازد. امام رضا (علیه السلام)

۳۰ ـ هر کس در حال گرسنگی (و ناشتا) انار بخورد، تا چهل روز قلب او روشن می‌ماند. امام صادق (علیه‌السلام).

۳۱ ـ انار را با پیهٔ آن (پیه پوست نازکی است که میان دانه‌ها قرار دارد) بخورید زیرا معده را دباغی و ذهن را زیاد می‌کند.

امام‌صادق (علیه‌السلام).[2]

۳۲ ـ انار خون را تصفیه می‌کند و تقویت کنندهٔ قلب است و اگر

---

۱ ـ میوه درمانی / دکتر محمد صادق رجحان / ۱۱۱.

۲ ـ بحار الأنوار، ج ۱۴، باب الأطعمة و الأشربة.

پیش از غذا خورده شود، اشتها را باز می‌کند.[1]

۳۳ ـ گل، پوست و ریشهٔ میوهٔ انار، دارای خاصیت مقوی و قبض کننده می‌باشد.

۳۴ ـ پوست و ریشهٔ انار بهترین دارو برای دفع کرم کدو است و به این منظور باید ۱۲۰/ گرم پوست و ریشهٔ انار را در یک لیتر آب، به مدت ۲۴ ساعت خیسانید و پس از آن روی آتش گذارده و به مدت ده دقیقه آن را بجوشانید و سپس هر روز سه فنجان از آن را به فاصلهٔ یک ساعت و نیم میل کنید، البته این جوشانده کمی تلخ و نامطبوع است و در برخی اشخاص در ابتداء تولید سرگیجه و اختلالاتی می‌کند ولی به‌طور قطع کرم کدو را از داخل بدن می‌کَند و به‌خارج دفع می‌نماید.[2]

۳۵ ـ انار، میوه‌ای سرد، خنک و تصفیه کنندهٔ خون است.

۳۶ ـ خوردن انار از ابتلاء به بیماری قند جلوگیری می‌کند.

۳۷ ـ خوردن انار باعث تصفیه و معتدل ساختن کبد می‌شود.

۳۸ ـ مخلوط آب انار با شکر و نشاسته و ضمغ عربی و روغن بادام، باز کنندهٔ ادرار و تقویت کنندهٔ دستگاه ادرار و مثانه است، مخلوط فوق را باید بجوشانند و نیم گرم بخورند.

۳۹ ـ انار ترش و شیرین حرارت معده و غلیان و فشارخون را فرو می‌نشاند.

---

۱ ـ گلها و گیاهان شفابخش / تالیف: ریموند دکستری، ترجمه: مهدی نراقی / ۱۰۰.

۲ ـ همان مأخذ / ۱۰۰ + ناتوانیهای جنسی، اسماعیل پور سعید / ۱۲.

۴۰ ـ انار ترش و شیرین (ملس)، اثر مستی را برطرف می‌کند.

۴۱ ـ برای معالجهٔ قی‌های خونی می‌توان، انار ترش و شیرین را سوزانید و با مقداری عسل مخلوط نموده و بر روی شکم مالید.

۴۳ ـ انار ترش و شیرین (ملس)، مضّرات دخانیات را خنثی می‌نماید.

۴۴ ـ برای درمان صفرا، ناراحتی معده، تبهای صفراوی، یرقان، خارش و ناراحتی‌های پوستی می‌توان آب انار ترش و شیرین را با پیه و شکر خام بهم بمالند و معجونی تهیه کنند که مقدار ۵ تا ۱۰ سیر آن برای مداوای امراض فوق بسیار مفید است.

۴۵ ـ سورمهٔ سائیدهٔ انار پخته برای جلوگیری از ریزش آبِ چشم مفید است.

۴۶ ـ برای درمان اسهال و زخم روده می‌توان مقداری جو را نیم کوب کرده و به‌همان اندازه برنج مخلوط، با آب انار بپزند پس از صاف کردن آن را تنقیه کنند.

۴۷ ـ سائیده انار و مازو برای برطرف کردن و باز کردن خلطِ خشک شده در سینه و دفع زخم سفلیس بسیار مفید است.

۴۸ ـ برای درمان بواسیر و خونریزی قاعدگی می‌توان سائیدهٔ پوست خشک انار و مازو را در طشتی بریزند و بیمار داخل آن بنشیند.

۴۹ ـ برای معالجهٔ سرفه‌های شدید خونی می‌توان انار را سوزانده و با عسل مخلوط نمود و بر سینه مالید، این درمان بسیار مفیدی است.

۵۰ ـ گل انار، جهت درمان خونریزی لثه‌ها و زخم‌های دندان و ورم بیضه (باد فتق) مفید است.

۵۱ ـ برای درمان استفراغ شدید می‌توان، گل انار را با برگ مو پخته و بر شکم بمالند.

۵۲ ـ پخته و خمیر گل انار همراه با کمی استراحَت برای درمانِ کفش زدگی و ترک پا بسیار مفید است.

۵۳ ـ برای معالجهٔ دمل، کورک، جوش و کثافت خون می‌توانید ۷ عدد گل انار را که غنچهٔ دهن بسته است صبح ناشتا بخورند تا یکسال از بروز بیماریهای فوق جلوگیری می‌نماید.

۵۴ ـ شستشو دادن با مخلوط عصارهٔ گل انار و آب بارهنگ برای درمان زخم ذَکَر بسیار مفید است.[1]

۵۵ ـ خوردن آب انار شیرین مخلوط با شکر و نشاسته برای درمان درد سینه و سرفه کاملاً مؤثر است.[2]

تذکرات:

۱ ـ انار برای اشخاصی که دچار یبوست هستند مضّر است.

۲ ـ انار برای کسانی که دچار نفخ معده هستند ضرر دارد.

۳ ـ اشخاصی که رطوبتی و سرد مزاج هستند پس از خوردن انار، زنجبیل جوشیده بانبات آب گرم بخورند.

---

۱ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها/ ۲۴.

۲ ـ تحفهٔ حکیم باشی/ داود طراح/ ۸۴.

۴ ـ خوردن انار به‌عنوان دسر خوب نیست.

۵ ـ خوردنِ زیاد انار در یک جلسه، خوب نیست و غذا را فاسد می‌کند و باعث بیماری و ناراحتی معده خواهد شد.[۱]

۶ ـ زیاده‌روی در مصرف انار ترش، ایجاد زخم معده می‌کند.[۲]

---

۱ ـ گیاهان و نباتات شفابخش / ۲۷.

۲ ـ میوه درمانی / ۱۱۱.

۶

انجیر = تین = Fig

شرح:

انجیر میوه‌ای است شیرین و گوشتدار، که درون آن پر از دانه‌های بسیار ریز است و پس از رسیدن شیرین و زرد رنگ می‌شود.

درخت انجیر در اکثر نقاط دنیا و ایران می‌روید و سالیانه سه مرتبه (بهار ـ تابستان ـ پائیز) میوه می‌دهد، نام عربی انجیر، «تین» است میوهٔ انجیر بیشتر به رنگهای زرد و قرمز دیده می‌شود.

اهمیت این میوه به اندازه‌ای است که در قرآن کریم از آن سخن به میان آمده است و به آن قسم یاد شده «قسم به تین و زیتون، که ما انسان را به نیکوترین صورت بیافریدیم».[1]

و دانش پزشکی و تجربیات دانشمندان، تا حدودی ارزش این میوه را به اثبات می‌رساند و از انجیر به عنوان میوه‌ای که ضرری برای آن متصوّر نیست یاد می‌کنند.

---

۱ ـ وَالتِّینِ وَ الزَّیْتُونِ ... لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسانَ فِي اَحْسَنِ تَقْوِیمٍ. سورهٔ تین/ ۱ ـ ۳.

«درخت انجیر می‌تواند، تحت شرائط مساعد، تا ۱۰۰ سال عمر و تا ۱۵ متر ارتفاع پیدا کند.
انجیر معمولاً به وسیلهٔ قلمه زدن زیاد می‌شود، ولی می‌توان با خوابانیدن و پیوند زدن نیز آن را تکثیر نمود.
از یک هکتار باغ انجیر می‌توان انتظار ۱۴ ـ ۱۰ تن محصول تازه و یا ۵ ـ ۴ تن محصول خشک را داشت.
در ایران، انجیر تقریباً در تمام نقاط کشت می‌شود که: ساوه، فارس و دزفول از این نظر اهمیت بیشتری دارند.
تنها در استان فارس حدود ۱۷ رقم انجیر وجود دارد.
که از مهمترین آنها می‌توان انجیر سبز (که به صورت خشک مصرف می‌شود) و انجیر سیاه (که به‌صورت تازه مصرف می‌شود) را نام برد.»[1]

خواص انجیر

۱ ـ انجیر ادرارآور است و کسانی که به خروج ادرار احتیاج دارند باید انجیر مصرف کنند.

۲ ـ انجیر سینه را نرم می‌کند.

۳ ـ برگهای درخت انجیر، ظروف آشپزخانه را کاملاً پاک می‌کند.

۴ ـ جوشاندهٔ ۴۰ تا ۱۲۰ گرم انجیر در یک لیتر آب برای معالجهٔ

---

۱ ـ اصول باغبانی / فصل ۱۲/ ۴۱۱.

برونشیت مزمن، زکام و گرفتگی صدا مفید است.

۵ ـ مربا و کمپوت انجیر برای درمان یبوست مؤثر است لذا می‌توان ۳ یا ۴ انجیر تازه را چهار قطعه کرد و در نیم لیتر شیر جوشانید تا پخته شود و آن را با ۱۲ عدد کشمش صبح ناشتا بخورند.

۶ ـ جوشاندهٔ ۲۵ تا ۳۰ گرم برگ انجیر در یک لیتر آب برای معالجهٔ سرفه و اختلالات جریان خون مفید و مؤثر است.

۷ ـ مصرف جوشاندهٔ برگ انجیر در منظم نمودن عادات ماهانهٔ خانمهایی که مبتلا به بی‌نظمی عادت ماهانه شده‌اند مؤثر است که باید این جوشانده را چند روز قبل از عادت ماهانه مصرف نمایند.

۸ ـ شیر سفیدی که از دم برگها یا میوهٔ انجیر خارج می‌شود بهترین درمان میخچه و زگیل است ، و باید آنرا صبح و شب روی میخچه پاگذاشت تا آن را زایل کند.[۱]

۹ ـ میوهٔ انجیر، نیروبخش، خوش طعم، مولّد انرژی و فربه کننده است و مواد لازم برای سوخت و ساز بدن را در خود جمع نموده است.

۱۰ ـ انجیر برای نرم کردن سینه و روده‌ها دارای خاصیت معروفی است.

۱۱ ـ اگر ۴۰ تا ۱۲۰ گرم انجیر خشک را در یک لیتر آب بجوشانند جوشانده‌ای به دست می‌آید که برای معالجهٔ زکامهای شدید و تورم حنجره مفید است.

---

۱ ـ خوردنیهای شفابخش/ ۱۲ + میوه‌ها و سبزیهای شفابخش ص ۱۶۹.

۱۲ ـ دم‌کردهٔ برگهای درخت انجیر به‌مقدار ۲۶ گرم تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب، مُسکّن است و برای معالجهٔ سرفه تجویز می‌شود.[۱]

۱۳ ـ جوشانده انجیر خشک در التهاب دستگاه تنفس تجویز می‌گردد.

۱۴ ـ غرغره کردن جوشاندهٔ انجیر خشک برای درمان گلو درد و سرماخوردگی بسیار مؤثر است.

۱۵ ـ اگر ۵ تا ۷ انجیر خشک را در مقداری آب ریخته و با آتشی ملایم بپزید تا به صورت شربتی درآید، این شربت درد گلو را آرام می‌کند و سرفه را تسکین می‌دهد.

۱۶ ـ از جوشاندهٔ انجیر خشک در شیر، شربتی به‌دست می‌آید که برای رفع تحریکات گلو و مخاط دهان مصرف می‌شود.[۲]

۱۷ ـ انجیر خشک را می‌کوبند و می‌سایند و بجای قهوه مصرف می‌کنند، مصرف گرد انجیر بجای قهوه در بیماریهای برونشیت، سینه پهلو و سیاه سرفه مفید است.[۳]

۱۸ ـ جوشاندهٔ شاخهٔ نازک درخت انجیر، آبی را که در بافته‌های بدن جمع شده خارج می‌کند، از این جهت در مورد مرض استسقاء نیز مصرف آن مفید است.[۴]

۱۹ ـ انجیر بیش از هر میوه‌ای قند طبیعی دارد و به مقدار قابل

---

۱ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۶۷ ـ ۱۶۹.

۲ ـ اسرار خوراکیها / ۲۲۶.

۳ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۶۷.

۴ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۶۷.

توجه‌ای دارای ویتامینهای *(A)* و *(B)* می‌باشد.[۱]

۲۰ ـ اگر انجیر را بپزند و به‌شکل کمپوت و یا مربا در آورند، برای اشخاصی که سوء هاضمه یا یبوست دارند مفید است.[۲]

۲۱ ـ در سخنان گوهر بار رسول گرامی اسلام (ص) خواص ذیل برای انجیر بیان شده و مسلمانان به خوردن آن ترغیب شده‌اند:

الف ـ انجیر میوه‌ای بهشتی است که بواسیر را قطع می‌کند.

ب ـ انجیر نقرس را معالجه می‌کند.

ج ـ انجیر، قوای جنسی را زیاد می‌کند و رطوبت و سردی را که موجب ضعف نیروی آمیزش است برطرف می‌نماید.[۳]

۲۲ ـ انجیر سده‌ها رانرم می‌کند و برای باد قولنج مفید است در روز از آن زیاد بخورید ولی در شب کم بخورید ـ حضرت علی (ع).

۲۳ ـ در حدیثی از امام محمد باقر (ع) آمده است که فرمود:

برکبد «حزقیلِ» پیامبر زخمی ظاهر شد که او را آزار می‌داد، خداوند به او وحی کرد که شیر انجیر را بگیر و بر سینهٔ خود بمال. وی نیز این کار را انجام داد و بهبود یافت.

۲۴ ـ در حدیثی از امام رضا (ع) چنین آمده است:

انجیر بوی بد دهان را از بین می‌برد، استخوان را محکم می‌سازد مو را می‌رویاند و درد را برطرف می‌کند و با بودن انجیر دیگر به دارو

---

۱ ـ نسخه‌های شفابخش/ ۴۴.

۲ ـ اسرار تندرستی/ ۱۸۲.

۳ ـ بحار الأنوار/ ج ۱۴ باب اطعمه و اشربه.

احتیاج نیست.[۱]

۲۵ ـ انجیر میوه‌ای است بسیار مغذّی که هضم آن آسان است و مصرف آن برای بچه‌ها و اشخاصی که از بستر بیماری برخاسته‌اند و دورهٔ نقاهت را می‌گذرانند، بسیار مفید است.

۲۶ ـ انجیر، بدن را تقویت می‌کند و محرک نیروی جنسی نیز می‌باشد.

۲۷ ـ انجیر به علت دارا بودن دانه‌های ریز، باعث تقویت معده و روده می‌شود ولی برای کبدهای ضعیف زیان‌آور است.

۲۸ ـ انجیر در رفع بواسیر و صرع و جنون و وسواس، اثرات بسیار نیکویی دارد.[۲]

۲۹ ـ خوردن انجیر تازه و خشک، موجب لینت مزاج می‌شود، از این جهت یبوست‌های کهنه و مقاوم را درمان می‌کند.

۳۰ ـ خوردن جوشاندهٔ انجیر خشک، در تمام التهابات دستگاه تنفس مانند:

ذات الرّیه، ذات الجنب، آسم، تنگی نفس، سرماخوردگی‌های مکرر مفید است.

۳۱ ـ غرغره کردن و دهان شویه با جوشانده انجیر خشک، ورم لثه، ورم دهان و ورم گلو را درمان می‌کند.

۳۲ ـ اگر خمیر انجیر با آرد جو و گندم را به صورت مرهم،

---

۱ ـ بحار/ ج ۱۴/ باب اطعمه و اشربه/ علامه محمد باقر مجلسی.

۲ ـ خوردنیها و آشامیدنیها/ ۲۵.

روزی ۲ مرتبه در محل ورم گوش و دملها قرار دهند، اثر شفابخش دارد.

۳۳ ـ اگر خمیر انجیر با آرد جو را به صورت مرهم در محل سوختگی‌ها و غده‌های ملتهب قرار دهند، مؤثر است.

۳۴ ـ مسواک کردن با سوختهٔ انجیر، برای جرم‌گیری دندان (سفید کردن دندان) و تقویت لثه، فوق‌العاده مفید است.

۳۵ ـ برگ تازهٔ انجیر برای التیام جراحات و زخمها و جوش خوردن سریع زخمهای سطحی مؤثر است. می‌توان برگ تازه را به مدت کمی روی زخمهای سطحی گذارد.

۳۶ ـ اگر برگ خشک کردهٔ درخت انجیر را بکوبید و در سرکه بخیسانید و به پوست بدن که پوسته پوسته می‌شود بمالید، اثر شفابخش دارد.

۳۷ ـ اگر برگ خشک کردهٔ درخت انجیر را بکوبید و در آب خیس نموده و بر سر یا ابرو بمالید. ریزش موی را برطرف می‌کند.

۳۸ ـ اگر یک قطره از شیرآبهٔ سفید رنگ انجیر را در داخل دندانی که پوسیده و کرم خوردگی دارد بمالند، درد را تسکین می‌کند.[1]

۳۹ ـ وجود مقدار زیاد فسفر این حقیقت را نشان می‌دهد که انجیر در پرورش هوش و حافظه بسیار مؤثر است.

۴۰ ـ سرشار بودن انجیر از پتاسیم، تأمین کننده سلامتی

---

۱ ـ میوه درمانی/ ۱۲۲ ـ ۱۲۴.

کودکانِ ضعیف و کم خون و بی‌اشتها است.

۴۱ ـ اگر انجیر و عسل را به طور مساوی با هم مخلوط نمایید جهت زخم معده بسیار مفید است.

۴۲ ـ انجیر به علت داشتن پتاسیم، درجهٔ قلیائیت بدن را بالا برده و در دفع اوره و چربی خون بسیار مؤثر است.

۴۳ ـ انجیر می‌تواند در بیماران مبتلا به عدم کفایت کبد و رماتیسم مزمن مؤثر باشد.

۴۴ ـ انجیر هر قدر تازه‌تر باشد قدرت تبرید و پاک‌کنندگی و خواص غذایی آن بیشتر است.

۴۵ ـ انجیر بهترین غذا برای بیماران عصبی است.

۴۶ ـ انجیر پخته مرهم خوبی برای سوختگی زخمهای گرم و دمل و (مخصوصاً دمل دندان) است.

۴۷ ـ شربت انجیر، تسکین دهندهٔ دردهای گلو و سرفه است.[1]

۴۸ ـ انجیر خیسانیده شده در شیر بسیار خوشمزه و برای درمان یبوست شدید بسیار مفید است.

۴۹ ـ انجیر خیسانیده شده در روغن زیتون برای معالجهٔ یبوست بسیار مفید است و باید صبح ناشتا خورده شود.

۵۰ ـ شیرهٔ سفید انجیر اثری نظیر مایهٔ پنیر دارد، لذا می‌توان از آن در تهیهٔ پنیر استفاده نمود.

---

۱ ـ اسرار خوراکی‌ها/ ۲۹۴.

۵۱ ـ برای معالجهٔ آبسه دندان و ناراحتی لوزه و گلو، انجیر پخته بسیار مفید است.

۵۲ ـ مرهم انجیر پخته شده در سرکه، برای درمان سوزش، خشکی و خشونت زخم‌ها بسیار مؤثر است.[۱]

۵۳ ـ جوشاندهٔ شاخه‌های تازه و جوان درخت انجیر در استسقاء اثر نیکو دارد.

۵۴ ـ جوشاندهٔ انجیر در التهاب دستگاه تنفس تجویز می‌گردد.

۵۵ ـ جوشاندهٔ پوست تازهٔ انجیر در موارد شکم روشها و اسهال خونی توصیه شده‌است.[۲]

تذکرات

۱ ـ انجیر برای مبتلایان به بیماری قند مضّر است.

۲ ـ انجیر برای اشخاص چاق، زیان‌آور است.

۳ ـ انجیر برای مبتلایان به اختلال معده و روده مضّر است.

۴ ـ زیاده‌روی در خوردن انجیر، برای معده و چشم زیان‌آور است و خنثی کنندهٔ زیان آن، کرفس است.[۳]

---

۱ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها/ ۲۸.

۲ ـ اسرار خوراکی‌ها/ ۳۱۴.

۳ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها/ ۲۹.

ترکیبات غذایی انجیر

نام میوه	اندازه	کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین A	ویتامین B۱	ویتامین B۲	ویتامین C
		کیلوگرم	گرم	گرم	میلی‌گرم	میلی‌گرم	بین‌المللی	واحد بین‌المللی	واحد بین‌المللی	واحد میلی‌گرم
انجیر تازه	۳دانهٔ درشت	۸۱	۱/۴	۰/۴	۱/۷	۰/۵	۸۰	۰/۰۶	۰/۰۵	۳

(۱)

انجیر خشک	آب	مواد قندی	مواد ازته	مواد پروتئیک	مواد چرب
	درصد	درصد	درصد	درصد	درصد
	۲۹	۵۰	۵/۵	۴	۲

(۲)

۱ ـ تغذیه و بهداشت / هوآسا شکوه / ۱۶۶
۲ ـ میوه درمانی / دکتر رجحان

۷

انگور = عِنَب = Grape

شرح:

انگــور مـیوه‌ای شـیرین و لذیـذ است کـه از نـوع میوه‌هـای خوشه‌ای است نارس آن ترش مزه و سبز رنگ است که به آن غوره می‌گویند و رسیدهٔ آن به رنگهای گوناگون است.

آب انگور پس از تخمیر به شراب تبدیل می‌شود و از تقطیر آن الکل به دست می‌آید، شیره و سرکه نیز از انگـور گـرفته مـی‌شود و درخت انگور را «رز»، «تاک» و «مو» نیز می‌گویند.

در ایران انواع و اقسام انگور به اسامی مختلف به عمل می‌آید که تنها در آذربایجان، شصت نوع انگور وجود دارد.

نشانه‌های بهترین انگور آنستکه درشت، شیرین، پوست نازک وکم تخم باشد، در آیات متعدد قرآن کریم از این میوه یاد شده است.[1]

---

۱ ـ فَأَنْبَتْنا فیها حَبّاً وَ عِنَباً و قَضْباً. «و حبوبات برای غذا برویانیدیم» و انگور و نبات را برای شما رویاندیم.... سورهٔ عبس/ ۲۸.

و خواصی که ذیلاً برای انگور بیان می‌شود، نشانگر بخشی از اعجاز قرآن در رابطه با میوه‌ها می‌باشد.

و در احادیث وارد شده است که امام محمد باقر (ع) فرمود:

چهار میوه از میوه‌های بهشتی هستند: انگور ـ رطب (خرمای تازه) انار و سیب.[1]

قسمتهایی که در تغذیه و درمان امراض، از درخت انگور مورد استفاده قرار می‌گیرد عبارتند از:

۱ ـ میوهٔ انگور

۲ ـ دانه و تخم انگور

۳ ـ برگ انگور

۴ ـ شاخه‌های نازک و تازه

۵ ـ پیچکهای انگور

«مهمترین مناطق انگورکاری ایران عبارتند از: فارس، آذربایجان، خراسان، اصفهان و قزوین، از معروفترین انگور ایران می‌توان: عسکری و یاقوتی را نام برد که هر دو بی‌هسته هستند و ریش بابا، رجبی و شاهانی که هسته‌دار هستند.»[2]

خواص انگور

۱ ـ انگور رسیده، شربت مقوّی و کاملی است که حاوی مقدار

---

۱ ـ بحار الأنوار / علامه محمد باقر مجلسی / ج ۱۴ ـ باب اطعمه و اشربه.

۲ ـ اصول باغبانی / فصل ۱۲/ ۴۱۹.

زیادی ویتامین و مواد غذایی و حیاتی مفید برای بدن می‌باشد.

۲ ـ کودکان یا افرادی که خیلی لاغر هستند و مایلند چاق شوند، می‌توانند یک لیوان صبح و یک لیوان عصر آب انگور بخورند.

۳ ـ آب انگور بیشتر به کسانی داده می‌شود که بر اثر یک بیماری طولانی ضعیف شده‌اند.

۴ ـ انگور برای تقویت عمومی بدن مفید بوده و در معالجهٔ بیماریهای لاغری، کم خونی، سل ریه، یبوست، بواسیر، سیاه سرفه، اثر شفابخش دارد.

۵ ـ کسانی که پس از یک عمل جراحی، احتیاج به تقویت دارند، ۱ تا ۲ لیوان آب انگور نتایج بسیار خوبی می‌دهد.

۶ ـ آب انگور غذای بسیار خوبی برای مبتلایان به ازدیاد اوره خون و اسیدوز می‌باشد.

۷ ـ آب انگور برای بیمارانی که دچار ورم کلیه هستند، نوشیدنی مناسب و ادرارآور خوبی است و حتی در این مورد بهتر است بجای شیر به بیمار داده شود.

۸ ـ آب انگور برای کسانی که نارسایی کبد دارند توصیه شده است زیرا آب انگور عمل ذخیرهٔ قند در کبد و دفع صفرا را تسهیل می‌کند.

۹ ـ شیرهٔ انگور، ضعف عمومی بدن و ضعف احشاء را معالجه می‌کند. به این منظور شیره انگور را با شیرگاو مخلوط نموده و با کمی بادام شیرین، روزانه ۲ تا ۳ لیوان بیمار می‌نوشد.

۱۰ ـ برای درمان یرقان (زردی) شیرهٔ انگور را با کمی سرکه مخلوط می‌کنند و بیمار تناول می‌کند.

۱۱ ـ خوردن شیرهٔ انگور مخلوط با کمی زعفران برای رفع هَم و غّم و غضب شدید و ضعف اعصاب بکار می‌رود، معالجه را تا بهبودی باید ادامه داده شود.

۱۲ ـ برای درمان کک مک، شیرهٔ انگور را به تنهایی یا مخلوط با نمک بر روی لکه‌ها می‌مالند.

۱۳ ـ شیره انگور مخلوط با کمی ختمی پخته، به‌صورت مرهم بر روی آبسه (دُمَل) قرار می‌دهند و گشوده می‌شود و علاوه بر آن برای از بین بردن ورمهایی که بر اثر ضربه ایجاد شده، مفید است.

۱۴ ـ شربت انگور، تقویت کنندهٔ عمومی بدن است.

۱۵ ـ شربت انگور، دفع کنندهٔ صفرا و خماری است.

۱۶ ـ شربت انگور برای معالجهٔ اسهال و استفراغ مفید است و به این منظور صبح و ظهر و شب، یک قاشق غذاخوری باید میل شود.

۱۷ ـ شربت انگور اشتهاآور است و باید یک قاشق غذاخوری قبل از هر غذا میل شود.

۱۸ ـ روغن انگور، پوست را نرم می‌کند و بجای انواع کِرِم‌های آرایشی برای حفظ بهداشت پوست به‌کار می‌رود.

۱۹ ـ مالیدن روغن انگور بر پوست اندامها، کوفتگی و خستگی عضلات پس از ورزش را برطرف می‌کند.

۲۰ ـ ماساژ دادن اعضاء سرمازده با روغن انگور مؤثر است.

۲۱ ـ سوختهٔ گرد نرم تخم انگور برای آبریزش چشم و جلای بینایی سودمند است و به‌صورت سرمه نیز در چشم می‌کشند.[1]

۲۲ ـ انگور را با شیر مادر مقایسه به صورت ذیل مقایسه کرده‌اند:

مواد	شیرمادر	آب انگور
آب	۸۷	۸۳ تا ۷۵ درصد
مواد ازوت دار	۱/۵	۱/۷ درصد
مواد معدنی	۰/۴	۱/۳ درصد
قند	۱۱	۱۲ تا ۳۰ درصد

برخی پزشکان عقیده دارند: آب انگور، شیر نباتی است که مواد غذایی آن بهِ مراتب بیش از شیر حیوانی است.

۲۳ ـ انگور کبد را تقویت می‌کند و به فعالیت سالم آن کمک می‌کند.

۲۴ ـ انگور، سموم بدن را دفع می‌کند و یبوست را برطرف می‌سازد.

۲۵ ـ اگر آب انگور را بر پوست بمالند، چین و چروک آنرا برطرف می‌کند و پوست را باطراوت می‌کند.

۲۶ ـ انگور برای کسانی که مبتلا به ورم مفاصل، رماتیسم،

---

۱ ـ میوه درمانی/ ۱۲۷ + خوردنیهای شفابخش/ ۱۵ + خوردنیها و آشامیدنیها/ ۲۷ + اعجاز خوراکی‌ها/ ۲۰۱.

نقرس و سنگ کلیه شده‌اند مفید است.

۲۷ ـ انگور برای کسانی که دچار مسمومیت، عوارض فشارخون و اختلالات هاضمه ـ اختلالات پوستی و کورک و اگزما و نفریت (ورم چرکی کلیه‌ها) شده‌اند مؤثر و سودمند است.

۲۸ ـ آب غوره، خنک است و در مواردی که حالت تب بر بدن مسلط می‌شود و برای معالجهٔ آنژین، ورم کردن دهان و سل ریوی مصرف می‌گردد.

۲۹ ـ کشمش بیش از انگور تولید انرژی می‌کند و مصرف آن نرم کنندهٔ سینه و خلط‌آور است.

۳۰ ـ کشمش را در تمام بیماریهای ریوی، قصبة الرّیه، امراض کلیوی، مثانه‌ای و کبدی مصرف می‌کنند.

۳۱ ـ شیرهٔ بهاری مُوْ (اشک مو) به مقدار یک قاشق قهوه خوری صبح ناشتا برای دفع سنگ کلیه، سنگ کیسهٔ صفرا و شن کلیه و کیسه صفرا مفید و مؤثر است.

۳۲ ـ کمپرس کردن زخمها با شیرهٔ بهاری (اشک مو) باعث التیام سریع زخمها می‌شود.

۳۳ ـ اگر چشم قرمز شده و یا مژه‌ها ورم کرده باشند با ریختن اشک مو در چشم، خیلی زود ورم مژه و قرمز شدن چشم معالجه می‌شود.[1]

۳۴ ـ آب غوره، چاقی زیاد را درمان می‌کند.

۳۵ ـ آب غوره، بلوغ دختران را جلو می‌اندازد و قاعده را باز می‌کند.

---

۱ ـ خوردنیهای شفابخش/ ۱۵.

۳۶ ـ انگور اثری «ازید» و «ارسنیک» دارد و به این جهت برای غدد مخصوصاً سیب آدم مفید است.

۳۷ ـ آب انگور شیر زنان را زیاد می‌کند.[۱]

۳۸ ـ انگور در زدودن غم و اندوه و بی‌تابی شدید، بسیار مؤثر است، و در این مورد از امام صادق علیه السلام، نقل شده است که فرمود: پس از طوفان نوح که آب، زمین را شست و حضرت نوح در قبرستانها استخوان مردگان را دید، بسیار اندوهناک گشت، خداوندِ متعال به او وحی کرد که: «انگور سیاه بخور تا غم تو از بین برود.»[۲]

۳۹ ـ برگ درخت انگور، برونشیت‌های مزمن را معالجه می‌کند.

۴۰ ـ برگ درخت انگور، در مورد کریپ یا عفونت‌های روده، ضد عفونی کنندهٔ گرانبهایی است و می‌توان چهار گرم برگ خشک مو را در یک لیوان آب جوش دم‌کرده و دو تا سه فنجان در روز تناول نمود[۳].

۴۱ ـ آبغوره غذا را خوش طعم، مطبوع و لذیذ نموده و اشتها را تحریک می‌نماید.

۴۲ ـ آبغوره مقوی اعمال هضم، مقوی کبد و دافع صفرا است. به این منظور بهتر است روزانه یک قاشق مرباخوری چند روز متوالی میل شود.

---

۱ ـ اعجاز خوراکی‌ها/ ۲۰۲.

۲ ـ بحار الأنوار/ ج ۱۴/ باب اطعمه و اشربه.

۳ ـ گلها و گیاهان شفابخش /۶۵.

۴۳ ـ آبغوره اسهال‌های ساده را درمان می کند به این منظور باید یک قاشق غذاخوری، و ۳ مرتبه در روز مصرف شود.

۴۴ ـ مضمضه یا غرغره کردن با آبغوره برای درمان ورم دهان و لثه و حلق مفید است.

۴۵ ـ آبغوره حفظ کنندهٔ جنین است به این جهت باید کمی آبغوره را همراه با غذای روزانه مصرف شود.

۴۶ ـ اگر چند قطره از آبغوره را در هنگام خونریزی بینی به درون بینی بچکانند، خونریزی را بند می‌آورد.

۴۷ ـ برای درمان چرک گوش می‌توان آبغوره و سرکه را به طور مساوی مخلوط نمود و چند روز، روزی سه مرتبه ۱ تا ۲ قطره در گوش بچکانید.

۴۸ ـ آبغوره برای رفع زردی چهره و درمان چاقی مفرط مؤثر است لذا باید ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری آبغوره را بعد از هر غذا میل نمایند.

۴۹ ـ مالیدن مخلوط مساوی آبغوره و آب تره، پس از اجابت مزاج در محل بواسیر، مفید است و آن را معالجه می‌کند.

۵۰ ـ برگ مو را به صورت دلمه پخته و می خورند.

۵۱ ـ برگ مو، اشتهاآور، مقوّی، ضداسهال، ادرارآور و ضد خماری است.

۵۲ ـ برگ مو به دو طریق ذیل، در معالجهٔ اسهال، اسهال خونی، استفراغ، زخم معده و خونریزی معده مفید است:

الف ـ ۳۰ گرم برگ جوان مو را به‌صورت تازه یا خشک کرده در یک

لیتر آب می‌جوشانند و پس از صاف کردن، مانند چای روزی یک تا سه استکان می‌نوشند.

ب ـ گَرْد برگهای جوان و خشک کردهٔ مو را روزانه به مقدار ۴ تا ۵ گرم با عسل یا شربت قند مخلوط و مصرف می‌کنند.

۵۳ ـ جوشاندهٔ برگ مو به‌صورت فوق، حافظ جنین است و از سقط آن جلوگیری می‌کند.

۵۴ ـ خوردن برگ یا جوشانده آن به گونه فوق در معالجهٔ نقرس، یرقان (زردی)، عدم دفع ادرار، واریس، اثر شفابخش دارد.

۵۵ ـ گرد نرم برگ مو به‌طور موضعی، اثر بندآوردن خون دارد.

۵۶ ـ جوشاندهٔ برگ مو، سرمازدگی دست و پا را درمان می‌کند.

۵۷ ـ از پیچکهای مو، بر اثر کوبیده و فشار، شیره‌ای استخراج می‌کنند که مصرف ۳۰ تا ۶۰ گرم آن در روز، خونریزیهای داخلی مانند اسهال‌خونی، اخلاط خونی، خونریزی رحمی و بواسیر را درمان می‌کند.

۵۸ ـ سرکه به غذا طعم خاصی می‌دهد و اشتها را تحریک می‌کند و صفرابر می‌باشد.

۵۹ ـ سرکه، هضم گوشت را آسان می‌کند.

۶۰ ـ اگر خاکسترگرم را در سرکه بخیسانند و بر روی ورم غددِ متورم قرار دهد آن را درمان می‌کند.

۶۱ ـ اگر سرکه و گلاب را بمقدار مساوی مخلوط نموده و بجوشانند و سپس یک قطعه پارچه را با این محلول خیس نموده بر

روی سر بیمار قرار دهند، سردردهای ناشی از کبد و صفرا را معالجه می‌کند.

۶۲ ـ شستشوی‌دهان با سرکه و گلاب، بوی بدِ دهان را از بین می‌برد.

۶۳ ـ با چکانیدن چند قطره سرکه در گوش، حشره یا کرمی که در گوش مانده باشد خارج می‌شود.

۶۴ ـ اگر سرکه را در محل خارشِ بدن یا خونریزی بمالند، خارش و خونریزیهای کوچک را بند می‌آورد.

۶۵ ـ اگر سرکه را با نمک مخلوط کنند و در دهانی که ازکشیدن دندان خونریزی می‌کند نگهدارند و چند بار تکرار کنند، خونریزی را قطع می‌کند.

۶۶ ـ اگر در محلهائی که سوزش دارد مانند سوزش سوختگی با آتش، مالیدن سرکه آن را درمان می‌کند.

۶۷ ـ مالش دادن با رسوب سرکه، کک مک، لکه‌های بدن، کهیر و درد مفاصل و ورم پستان را معالجه می‌کند.

۶۹ ـ اگر کمی آرد جو را با سرکه خمیر کنند و در محل ورم پستان و بناگوش بگذارند ورم را درمان می‌کند.

۷۰ ـ شکوفه انگور[1] تقویت کنندهٔ قلب و معده است.

۷۱ ـ شکوفهٔ انگور، مسکن استفراغ، آروغ و سکسکه است.

۷۲ ـ شکوفهٔ انگور، ترش شدن غذا در معده را درمان می‌کند.

---

۱ ـ شکوفهٔ انگور در اوایل بهار بدست می‌آید و که عبارت از ذرات ریز سبز رنگ معطر است.

برای این موارد فوق می‌توان ۱۰گرم از گرد شکوفه انگور را با کمی آب خورد و یا آن را جوشانده بعد از هر غذا نصف تا یک استکان مانند چای نوشید.

۷۳ـ اشک مو،[1] زگیل را درمان می‌کند به دفعات باید بر روی زگیل مالیده شود.

۷۴ـ اگر اشک مو را بر روی تب‌خال بمالند آن را مداوا می‌کند.

۷۵ـ خوردن مقداری اشک مو، سنگ مثانه را دفع می‌کند.

۷۶ـ شاخه‌های تازه و نازک مو، تمامی خواص برگ مو را دارند و بلکه بهتر از آن است.

۷۷ـ شاخهٔ تازهٔ مو، بواسیر را درمان می‌کند، لذا باید خاکستر چوب مو یا خاک اره چوب مو را به‌صورت تمیز به‌دست آورده در سرکه خمیر کنند و پس از اجابت مزاج در محل بواسیر بمالند.

۷۸ـ اگر خاکستر چوب مو را در سرکه حل نموده و در محل ورم غدد و گزش حشرات بمالند، آن را معالجه می‌کند.[2]

۷۹ـ انگور عامل اساسی برای بازگشت نیروی عضلانی است.

۸۰ـ انگور یک غذای خوب برای سلسله اعصاب می‌باشد و آب انگور فشار اعصاب را تسکین می‌دهد.

۸۱ـ وجود دیاستازها در روی پوست انگور، کمکِ خوبی برای لولهٔ هاضمه می‌باشند.

۱ـ در فصل بهار و تابستان، هنگامی که شاخهٔ درخت انگور را قطع کنند از قسمتی که به درخت متصل است در محل برش، قطرهایی بی‌رنگ پی در پی چکیده می‌شود که اشک مو (انگور) می‌نامند.

۲ـ میوه درمانی/ ۱۳۵.

۸۲ ـ آب انگور و انگور برای کودکان، زنان، پیران بسیار مفید است.

۸۳ ـ انگور ممکن است وحشتناکترین امراض یعنی سرطان را معالجه کند.

۸۴ ـ آب انگور تازه برای اشخاص کسل، و مبتلایان به بادیامان و امراض قلبی بسیار سودمند است.

۸۵ ـ در اثر ورود قند انگور به خون، مواد تولید کنندهٔ نیرو به وجود می‌آید که ماهیچه‌ها به وسیلهٔ آنها کار می‌کنند.

۸۶ ـ خوردن انگور از اعمال زیر جلوگیری می‌نماید: ۱ ـ ترش کردن و تخامه نمودن. ۲ ـ سوء هاضمه. ۳ ـ خونریزی. ۴ ـ پیدا شدن سنگ در کبد و مثانه. ۵ ـ مسمومیت مزمن با جیوه و سرب.
۶ ـ برخی از امراض جلدی. ۷ ـ بعضی از انواع سل ریوی. ۸ ـ باد مفاصل.

۸۷ ـ انگور پاک کنندهٔ بقایای تغذیهٔ بد از معده و روده‌ها است زیرا آنها را می‌سوزاند.

۸۸ ـ تبرید با انگور[1] کلیهٔ ورمها و التهابات را تسکین می‌دهد و بزرگی طحال و کبد را معالجه می‌کند.

۸۹ ـ انگور دو برابر گوشت در بدن حرارت تولید می‌کند و بر خلاف گوشت سمّیت ندارد و بر عکس ضد سم است و هر کیلوی آن معادل یک لیتر شیر خاصیت ضد سمی دارد.[2]

۹۰ ـ رب غوره، تشنگی را برطرف می‌کند.

---

۱ ـ روش تبرید نمودن با انگور در کتاب اسرار خوراکیها ـ ص ۹۵ توضیح داده شده است.

۲ ـ اسرار خوراکی‌ها/ ۹۱.

۹۱ ـ رب غوره، التهاب، حرارت و اسهال را تسکین می‌دهد.

۹۲ ـ رب غوره، اشتهاآور، محکم کنندهٔ جنین است.

۹۳ ـ رب غوره تقویت کننده احشاء و برطرف کنندهٔ استفراغهای صفراوی است.

۹۴ ـ خانمهایی که می‌خواهند پوست چهره‌شان شفاف و صاف باشد، می‌توانند یک قطعه پنبه را به آب انگور آغشته کنند و به صورت بمالند و پس از ۱۰ دقیقه صورت را با آب نیمگرمی که گرد جوش شیرین در آن حل کرده‌اند بشویند و خشک کنند.

۹۵ ـ مویز بدون هسته همراه با گل گاو زبان و خرمای سبز برای درمان تنگی نفس مفید است.[۱]

روش تهیهٔ شیره، شربت و روغن انگور

۱ ـ شیرهٔ انگور ـ آب انگور را می‌پزند تا رُبع ($\frac{۱}{۴}$) آن باقی بماند، چنین فرآورده‌ای را شیرهٔ انگور می‌نامند که طعمی مطبوع و شیرین دارد که غلیظ می‌باشد.

۲ ـ شربت انگور ـ آب انگور را در ظرفی ریخته و با مقدار متناسبی شکر آنقدر می‌جوشانند تا به قوام شربت درآید.

۳ ـ روغن انگور ـ اگر آب انگور را با مقدار مساوی روغن زیتون مخلوط نموده و بجوشانند و سپس سرد شود و چند مرتبه این عمل

---

۱ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها/ ۲۲.

جوشاندن و سرد کردن را تکرار نمایند، روغن انگور بدست می‌آید[۱].

تذکرات

۱ ـ مصرف زیاد انگور ایجاد دل پیچه و اسهال ساده می‌کند، بنابراین در خوردن آن افراط نکنید.

۲ ـ مصرف آب انگور برای بیماران مبتلا به دیابت (مرض قند) مضر است.

۳ ـ مصرف مداوم آب انگور، ایجاد سنگ کلیه و رسوبات در دستگاه دفع ادرار می‌کند.

۴ ـ خوردن انگور سبز و نارس، باعث اختلال معده می‌شود.

۵ ـ هسته انگور، سرد، خشک و ایجاد کنندهٔ باد در معده‌های ضعیف است.[۲]

۶ ـ زیادروی در خوردن انگور انعکاس سختی بر روی کبد و معده دارد و حتی ممکن است به انسداد روده و معده ختم شود.[۳]

۷ـ خوردن آب سرد بلافاصله پس از خوردن انگور، برای معده زیان‌آور است.[۴]

---

۱ - میوه درمانی/ ۱۳۰.

۲ ـ میوه درمانی/ ۱۲۹ + خواص میوه‌ها و سبزیها/ ۲۱.

۳ ـ اسرار خوراکی‌ها/ ۹۶.

۴پ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها/ ۲۲.

ترکیبات غذایی انگور و کشمش

نام میوه	اندازه‌تقریبی	کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین A	ویتامین B1	ویتامین B2	ویتامین C	قند	ویتامین PP
			گرم	گرم	میلی‌گرم	میلی‌گرم	واحد بین‌الملل	میلی‌گرم	میلی‌گرم	میلی‌گرم	گرم	میلی‌گرم
انگور	یک خوشه متوسط	۷۳	۰/۶	۰/۷	۱۷	۰/۷	۸۰	۰/۰۶	۰/۰۴	۴		
کشمش	یک فنجان	۴۶۰	۴	کم	۹۹		۳۰	۱۳	۰/۱۲	۲	۱۲۴	۰/۷

(۱)

۱ ـ تغذیه و بهداشت / ۱۶۶ + میوه درمانی / ۱۳۶

۸

بادام شیرین = لوزُ الحُلو
Almond

شرح:

درخت **بادام**، درختی است دارای برگهای دراز و باریک، که گلهایش پیش از روییدن برگها شکفته می‌شود، میوهٔ درخت بادام ابتداء دارای پوست سبز و نازک و پوشیده ازکرک که آن را چغاله بادام می‌نامند، که پس از مدتی سفت و سخت می‌شود.

مغز بادام بر دو نوع است: شیرین و تلخ.

بادام شیرین را خام یا بو داده می‌خورند و از آن روغن نیزگرفته می‌شود، این روغن در پزشکی و صنعت و صابون سازی کاربرد دارد.

نام عربی بادام «لوز» است، چغاله بادام میوه‌ای مغذّی، تقویت کنندهٔ معده و آب آن لثه دندان را محکم می‌کند.

قسمتهای مورد استفادهٔ درخت بادام عبارتند از:

۱ ـ پوست بادام.

۲ ـ برگ بادام.

۳ـ شکوفهٔ بادام.

۴ ـ مغز بادام.

«عمر اقتصادی درخت بادام حدود ۵۰/ سال است.

یک باغ خوب بادام با آبیاری و کود مرتب می‌تواند تا ۴/۵ تن محصول در هکتار تولید کند. ولی معمولاً میزان تولید از این حدّ بسیار کمتر و حدود ۱۵۰۰/ کیلوست.

در ایران حدود ۳۰ رقم بادام شناخته شده و کشت می‌گردد، و مهمترین ارقام بومی آن عبارتند از: بی نظیر، تاجری، سنگی مشهد، کاغذی، منقا و محب علی.»[1]

خواص بادام

۱ ـ بادام میوه‌ای سرشار از ویتامین B_1، B_2، PP، قند، کلسیم و مواد چربی است.

۲ ـ دانشمندان بزرگ اسلام (بوعلی سینا، زکریای رازی) بادام را بعنوان نرم کنندهٔ سینه، آرام کنندهٔ سوزش ادرار، تقویت کننده معده و ریه و پاک کنندهٔ روده‌ها تجویز می‌کرده‌اند.

۳ ـ زکریای رازی عقیده داشت «بادام، هوش را زیاد نموده و بدن را فربه و چاق می‌کند.»

۴ ـ بادام، دارای مقداری آهک و مقداری قابل توجهی فسفر است که اثر کاملی بر مغز و سیستم عصبی دارند.

---

۱ ـ اصول باغبانی / فصل ۱۲/ ۴۰۱.

۵ـ بادام رسیده خشک بی‌اندازه مقّوی است و برای کسانی که دچار کمبود کلسیم شده‌اند، غذایی عالی است.

۶ـ از بادام شیرین روغنی استخراج می‌کنند که مسهل است. و مقدار مصرف آن برای اشخاص بزرگ سال /۶۰ گرم و بچه‌ها ۱۵ تا ۱۰ گرم است که باید صبح ناشتا خورده شود.

۷ـ اگر زخم اگزما را با روغن بادام شیرین چرب کنند، در بهبود آن تسریع خواهد شد.

۸ ـ برای تقویت امعاء می‌توان پایین شکم را با روغن بادام شیرین هر صبح و شب مالش داد.

۹ ـ روغن مایع بادام شیرین، برای آرام کردن درد گوش خیلی مفید است به این منظور باید نیم قاشق قهوه‌خوری کوچک روغن بادام را شب، هنگام خواب در گوش بچکانند.

۱۰ ـ برای نرم نگه داشتن دستها در زمستان و بهبود ترکِ دستها می‌توان روغن بادام شیرین را به اندازهٔ مساوی با کره و کاکائو مخلوط کنید و مانند پماد به دستهای خود بمالید.

۱۱ ـ شیر بادام[۱] را برای درمان تشنج، عفونت معده، روده‌ها و مجاری ادرار مصرف می‌کنند.

۱۲ ـ مصرف شیر بادام برای معالجهٔ تپش قلب، سرفه‌های پی

---

۱ ـ برای تهیه شیر بادام /۵۰ گرم کوبیدهٔ مغز بادام شیرین را با /۵۰ گرم قند یا شکر می‌سایند و سپس آن را در یک لیتر آب ریخته و آهسته با قاشق بهم می‌زنند تا محلول یکنواختی بدست آید که شبانه‌روزی چند مرتبه می‌نوشند. میوه درمانی/ ۱۵۲.

در پی مؤثر است.

۱۳ ـ روغن بادام شیرین، سرفه‌های خشک با منشأ عصبی را تسکین می‌دهد.

۱۴ ـ روغن بادام شیرین، اخلاط غلیظ را به راحتی دفع می‌کند در دو مورد فوق باید افراد بالغ، صبح و ظهر و شب هر دفعه یک قاشق مرباخوری روغن بادام بخورند.

۱۵ ـ روغن بادام در معالجهٔ قولنج کلیه، سنگ کلیه، وجود خون در ادرار، دردهای زایمانی، بی تا بی‌های کودکان بر اثر دل‌پیچه، حالات تشنجی شیرخواران، به صورت خوراکی یا تنقیه بکار می‌رود. مقدار مصرف برای بزرگسالان ۱۵ تا ۶۰گرم است که در یک لیوان آب گرم حل نموده و به بیمار می‌خورانند و یا تنقیه می‌کنند و در شیرخواران یک قاشق مرباخوری یا چایخوری در نصف استکان آب گرم است.

۱۶ ـ روغن بادام، خشونت حلق را برطرف می‌کند برای این منظور ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری روغن بادام شیرین را در یک لیوان آب گرم ریخته و غرغره می‌کنید و در صورت تمایل بعد از غرغره می‌توان آن را فرو داد.

۱۷ ـ برای جلوگیری از پیشرفت قوز (خمیدگی مهره‌های پیرمردان) و درمان آن باید روغن بادام شیرین را کمی گرم نمود و روزی چند مرتبه در محل مهره‌های تازه کج شده مالید و بیمار به پشت بخوابد.

۱۸ ـ اگر ۵۰/ گرم پوست خشک و زرد رنگ بادام شیرین را در یک لیتر آب بجوشانند و افراد بالغ صبح و ظهر و شب، هر دفعه یک استکان به همراه کمی شکر بنوشند و اطفال نصف استکان راگلودرد، سرفه‌های پی در پی، التهاب مجاری تنفسی را تسکین می‌دهد.

۱۹ ـ شکوفه بادام شیرین، مسهل ملایمی است که به صورت دم کرده به اطفال می‌دهند.

۲۰ ـ برگ بادام، صفرابر و مقوّی کبد است و از آن جوشانده‌ای تهیه می‌کنند که با شکر شیرین نموده و به تدریج گاهی یک استکان می‌خورند.[1]

۲۱ ـ بادام برای تقویت حافظه و نیروی بینایی مؤثر است.

۲۲ ـ بادام گرم و تر است و مصلح آن شکر می‌باشد.[2]

۲۳ ـ از بادام شیرین شربتی تهیه می‌کنند که در مورد التهاب و تورم اعضاء تناسلی و ادرار مفید است، این شربت خنک و مسکّن است بدین منظور باید یک کیلو بادام را پوست کند و آن را در هاونی که کمی آب دارد کوبید تا خمیری بدست آید و سپس آن را با یک لیتر آب و ۵۰۰/ گرم شکر مخلوط کرده و صاف می‌کنند و ۷۰۰/ گرم قند و ۲۰۰ گرم عرق بهار نارنج را به آن اضافه می‌نمایند.[3]

۲۴ ـ از دم‌کردهٔ ۳۰ گرم برگ و ۱۵ گرم شکوفهٔ درخت بادام،

---

۱ ـ خوردنیهای شفابخش/۲۱ + میوه درمانی/۱۵۱.

۲ ـ اسرار تندرستی/ ۱۸۶.

۳ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش/ ۲۲۰.

مخلوطی را به وجود می‌آورند که ادرار را زیاد می‌کند و مسهل و کرم‌کش است.

۲۵ ـ اگر بادام را بو دهید و انرا مثل قهوه بسائید، جانشین قهوه خواهد شد که هیچ ضرری نخواهد داشت.[۱]

۲۶ ـ اگر یک مشت پوست کوبیدهٔ بادام را به مدت نیم ساعت بجوشانند وکمی شکر و چند قطره آب‌لیمو را به آن اضافه کنند، چای بهداشتی و معطری را به‌وجود خواهند آمد که در معالجهٔ تب، سرفه، درد گلو به کار می‌رود.[۲]

۲۷ ـ اگر برگهای تازه و سبز درخت بادام را به صورت مرهم روی سوختگی و کوفتگی بگذارند مفید خواهد بود.

۲۸ ـ پوست بادام شیرین بهترین غذا برای حیوانات علف خوار است که انرا به شکل قطعات درشتی با یونجه و جو مخلوط می‌کنند و به دام‌ها می‌دهند و به سرعت چاق می‌شوند.[۳]

۲۹ ـ بادام بسیار غذای خوبی است و مخصوصاً به خانمها توصیه می‌کنند هنگامی که حامله هستند و یا شیر می‌دهند آنرا مصرف کنند زیرا بادام مقوی و نیروبخش است و بر روی سلامتی نطفه اثر به سزائی دارد.

۳۰ ـ چغاله بادام که بادام نارس لطیف با پوست سبز است

---

۱ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش/ ۲۲۱.

۲ ـ همان مأخذ/ ۱۲۱.

۳ ـ همان مأخذ/۱۱۹.

برای معده مقوّی و جهت لثه‌ها خوب است.

۳۱ ـ از بادام شیرین، شربتی تهیه می‌کنند که برای درمان التهاب و تورم اعضاء تناسلی مفید است.[۱]

۳۲ ـ در بادام مواد نشاسته‌ای تقریباً وجود ندارد، لذا مبتلایان به مرض قند (دیابت) می‌توانند، مقدار زیادی از آن را بخورند و آنرا جانشین نان سازند.

۳۳ ـ مغز بادام شیرین به علت داشتن فسفر، بهترین درمان بیماری مغزی و عصبی است.[۲]

تذکرات

۱ ـ خوردن زیاد بادام، موجب ناراحتی معده و دستگاه هاضمه می‌شود.

۲ ـ برای هضم بهتر بادام، باید آن را خوب و به آرامی جوید و در دهان نرم کرد و سپس فرو داد.

---

۱ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها/ ۳۴.

۲ ـ اسرار خوراکی‌ها/ ۳۰۹.

ترکیبات غذایی بادام شیرین

نام میوه	اندازه	کالری (انرژی)	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین B۱	ویتامین B۲
			گرم	گرم	میلی‌گرم	میلی‌گرم	میلی‌گرم	
بادام (باپوست خام)	۲/۳ فنجان	۶۰۰	۲۰	۵۵	۲۵۴	۴/۴	۰/۲۵	۰/۶۷

(۱)

نام میوه	اندازه	ویتامین B۱	ویتامین B۲	ویتامین PP	آب	پروتئین	چربی	قند	سدیم	منیزیم	فسفر	گوگرد	کلر	پتاسیم	کلسیم	منگنز	آهن	مس
		میلی‌گرم	م ـ گ	م ـ گ	گرم	گرم	گرم	گرم	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
مغز بادام خشک	۱۰۰ گرم	۲۵	۶/۷	۰/۴۵	۲/۷	۱۷/۶	۵۴/۱	۱۹/۶	۶	۲۵۴	۴۵۰	۱۶۰	۳	۸۰۰	۲۴۳	۱/۹۴	۴	۱

(۲)

۱ ـ تغذیه و بهداشت / ۱۶۶
۲ ـ میوه درمانی / ۱۵۰

۹

بادام زمینی یا پسته شامی
جُوزُ الأرضی = Peanut

شرح:

بادام زمینی میوه‌ای است خوراکی و خوش طعم، که پوسته‌ای خاکستری زنگ آن را پوشانیده و با جداکردن پوستهٔ آن بادامی شکل بیضی و به رنگ قهوه‌ای آشکار می‌شود.

گیاه بادام زمینی یکساله است که بلندی آن تا نیم متر می‌رسد و طعمش شبیه فندق است.[۱]

معمولاً مغز بادام زمینی را بو داده می‌خورند و در شیرینی‌سازی بکار می‌برند و می‌توان کوبیدهٔ آن را به خورشتها و سوپها افزود، روغن پستهٔ شام، روغن بسیار خوبی برای آشپزی است.

خواص

۱ ـ مغز بادام زمینی، مقوّی و **مغذی** است و دارای ویتامینهای

---

۱ ـ فرهنگ عمید + میوه درمان/ ۱۵۶ + اسرار خوراکی‌ها/ ۳۱۰.

A، B، D، PP، F (آ، ب، د، پ پ،اف) می‌باشد.

۲ ـ مغز بادام زمینی فربه کننده است از اینرو برای افراد لاغر مفید است.

۳ ـ مغز بادام زمینی نیروی جنسی را تحریک می‌کند.

۴ ـ روغن بادام زمینی به علت داشتن ویتامین F (ف)، و فقدان کلسترول خالص، برای افرادی که چربی خونشان زیاد است مفید می‌باشد.

۵ ـ بادام زمینی به علت دارا بودن ویتامینهای گروه B،برای رفع ضعف ماهیچه‌ها، کمبود فشارخون، خستگی‌شدید، گیجی، بی حوصله گی، بهت زدگی، ترس و دلهره مفید است.

۶ ـ چون در زمان حاملگی احتیاج بدن به ویتامینهای B زیادتر می‌گردد، لذا مصرف بادام زمینی کمک زیادی به سلامت و بهداشت بانوان می‌نماید.

۷ ـ بادام زمینی به علت داشتن و یتامین D (د) برای کودکان مبتلا به نرمی استخوان و شکنندگی استخوانها، مفید است.

۸ ـ بادام زمینی به علت دارا بودن ویتامین D، ترشحات معده را زیاد کرده و در نتیجه اشتها را زیاد می‌کند مخصوصاً در نمود چاقی کودکان اثر قاطع دارد.

۹ ـ بادام زمینی، رشد بافتهای نرم بدن را سرعت می‌بخشد.

۱۰ ـ خوردن بادام زمینی، پوسته پوسته شدن کف دستها را درمان می‌کند.

۱۱ ـ روغن بادام زمینی برای شورهٔ سر و ریزش مو، مفید است

لذا روغن آراشید (روغن بادام زمینی) را قبل از حمام بر پوست سر بمالند و پس از نیم ساعت آن را با سدر بشویند.[۱]

---

۱ ـ میوه درمانی / ۱۵۸.

ترکیبات غذایی بادام زمینی یا پسته شامی

نام میوه	مقدار	کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین B۱	ویتامین B۲	ویتامین C
		کیلو	گرم	گرم	میلی‌گرم	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
بادام‌زمینی بوداده بدون‌پوست	$\frac{۲}{۳}$ فنجان	۵۶۰	۲۷	۴۴	۷۴	۲	۰/۳۰	۰/۱۳	—

(۱)

۱ ـ تغذیه و بهداشت / ۱۶۷

۱۰

بـه = سَفَرْجَل = Quince

شرح:

درخت به، درخت کوچکی است به ارتفاع حداکثر پنج متر که شبیه درخت سیب است، میوه‌اش به‌رنگ زرد، آبدار و درشت‌تر از سیب است و در فصل پائیز می‌رسد به، دارای بویی مطبوع، و طعمی گوارا است، تخم میوهٔ به را بهدانه می‌گویند که دارای مادهٔ لعابی است که اثر درمانی دارد که به نامهای: بهی، آبی، توج نیز گفته شده است و بهترین به ایران، در اصفهان پرورش می‌یابد. «در جنس به، تنها یک گونه وجود دارد، درخت به، می‌تواند تا ۵۰ سال عمر کند و از ۵-۳ سالگی میوه تولید کند، در ایران، /۱۰ رقم مختلف شناخته شده که مهمترین آنها عبارتند از: مظاهری، حاجی رفیعی، گورتونِ‌شمس، که همگی متعلق به ناحیهٔ اصفهان می‌باشند، و نیشابور نیز یک رقم مهم به دارد.»[1]

---

۱ ـ اصول ـ باغبانی/ ۱۲/ ۳۹۷.

قسمتهای مورد استفادهٔ درخت به عبارتند از: برگ، میوه و دانهٔ میوه (بهدانه).

در زبان عربی به را، «سَفَرْجَل» می‌گویند. به را به صورت: خام، پخته، شربت، مرّبا، ژله، کمپوت و جوشانده مصرف می‌کنند که برای تقویت قلب و اعصاب مؤثر می‌باشد.

خواص

۱ ـ کسی که سه روز ناشتا به بخورد، ذهن او صاف و حلم و علم او بسیار می‌شود و از مکر شیطان و شیطانیان محفوظ می‌ماند.

رسول گرامی اسلام (ص)

۲ ـ به، قوهٔ بینایی را زیاد می‌کند و محبت در قلب ایجاد می‌نماید و اگر زنان آبستن به بخورند، فرزندانشان نیکو (زیبا و شجاع) متولد می‌شوند.

رسول گرامی اسلام (ص)

۳ ـ به، دل را شاد و بانشاط، شخصِ بخیل را سخاوتمند و آدمِ ترسو را دلیر می‌کند.

امام صادق علیه السلام

۴ ـ خوردن به، برای ضعف قلب بسیار مفید است و معده را پاک می‌کند و ذهن را روشنی می‌بخشد و آدم ترسو را شجاع می‌کند.

امام علی علیه السلام

۵ ـ کسی که در حال گرسنگی (ناشتا) به بخورد، آب (نطفهٔ) او پاک و فرزند او نیکو می‌شود.

امام صادق علیه السلام

۶ ـ به، غم و اندوه را از بین می‌برد.

امام صادق علیه اسلام[1]

۷ ـ به میوه‌ای سرشار از تانن است که در معالجهٔ اسهال و ورم رودهٔ بزرگ خیلی مؤثر است. به این منظور می‌توان ۴۰ تا ۵۰گرم به، را خرد کرده و مدت /۱۵ دقیقه در یک لیتر آب جوشانده و مصرف کنید.

۸ ـ بهدانه، ورم معده را معالجه می‌کند، به این منظور باید چهار گرم بهدانه را در صدوبیست (۱۲۰) گرم آب سرد بخیسانید و سپس آن را آنقدر بهم بزنید تا مایعی بشکل سفیدهٔ تخم‌مرغ بدست آید، و پس از آن هر وقت تمایل داشتید مصرف کنید.

۹ ـ جوشاندهٔ برگ درخت به، بیخوابی را درمان می‌کند، به این منظور باید یک مشت برگهای تازه و نورستهٔ برگ به را بـه مـدت ده دقیقه در یک لیتر آب جوش بریزید تا دم بکشد، و پس از صاف کردن آن را با شکوفهٔ نارنج یا شکر یا عسل شیرین کنید و قبل از خواب، دو قاشق سوپخوری از آن بنوشید.

۱۰ ـ جوشاندهٔ برگ به، (به روشی که گفته شد) بهترین راه درمانِ عصبانیت است.[2]

۱۱ ـ لعابی که از خیس کردن چهارگرم به دانه بدست می‌آید. علاوه بر معالجهٔ گلودرد، تسکین سرفه، برای آرایش موی سر و آهار

---

۱ ـ بحار الأنوار، ج ۱۴ ـ باب اطعمه و اشربه.

۲ ـ نسخه‌های شفابخش / ۸۵.

پارچه نیز بکار می‌رود.[۱]

۱۲ ـ اگر به را قطعه قطعه کنند و در آب بجوشانند، جوشاندهٔ مقوّی به‌دست می‌آید که در عین حال قابض است و در مواردی که عملِ هضم به‌زحمت صورت می‌گیرد مصرف می‌گردد.

۱۳ ـ جوشاندهٔ فوق در معالجهٔ اسهالهای سبک که بر اثر بیحالی و تنبلی روده‌ها پیدا می‌شود و همچنین برای معده و روده‌ها فوق‌العاده فایده دارد.

۱۴ ـ اگر آب به را بگیرید و هم وزن آن شکر اضافه نمائید و بجوشانید تا به‌قوام آید شیره‌ای به‌وجود می‌آید که در معالجهٔ ورم شدید امعاء بسیار مؤثر است.

۱۵ ـ چنانچه دم‌کردهٔ ۳۰ گرم شکوفهٔ به (تازه یا خشک کردهٔ آن) را در یک لیتر آب با عرق بهار نارنج مخلوط کنند و بنوشند، خواب عمیق و راحتی به دنبال خواهد داشت.

۱۶ ـ «به» دارای ویتامین A (آ) است که در تجدید جوانی نقش دارد و همچنین دارای ویتامین B (ب) می‌باشد که در تعادل اعصاب مهم است.[۲]

۱۷ ـ «به» طبیعتی معتدل دارد و خوردن آن افسردگی و وسواس را از بین می‌برد و نشاط‌آور است.

۱۸ ـ «به» برای تقویت اعمال معده مفید است.

---

۱ ـ میوه درمانی / ۱۶۱.

۲ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۷۱ ـ ۱۷۳.

۱۹ ـ خوردن به، ورم حاد روده، اسهال ساده، اخلاط خونی، خونریزی‌های بواسیری و رحمی را معالجه می‌کند.

۲۰ ـ خوردن به و فرآوردهای آن مانع انداختن جنین زنها می‌شود ـ لذا مصرف به یا کمپوت و شربت آن رحم را تقویت می‌کند.

۲۱ ـ خوردن به و فرآورده‌های آن، میل به خاک و گِل خوردن را برطرف می‌کند.

۲۲ ـ خوردن به، عرق بدن را خوشبو می‌کند.

۲۳ ـ بهدانه برای درمان سرفه، خشونت حلق، رفع عطش، حرارت معده، رفع سوزش دهان و زبان، رفع گرفتگی صدا مفید است لذا باید ۳۰ گرم بهدانه را در نیم لیتر آب جوشاند، صبح و ظهر و شب یک استکان میل نمود و برای سوزش زبان مدتی آن را در دهان نگه داشت.

۲۴ ـ اگر ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم بهدانه را در یک لیتر آب بجوشانید و روزی چند مرتبه بر پوست بمالید برای درمان سوختگی، سرمازدگی، تَرَک پستان و لب، ناراحتی بواسیر مفید است.

۲۵ ـ اگر گرد سوخته کرکِ به را بر روی زخم قرار دهند، خونریزی را بند می‌آورد.

۲۶ ـ اگر کمی برگ درخت به را با کمی بهار نارنج دم کرده و با عسل یا شکر مانند چای بنوشند برای معالجهٔ تحریکات عصبی بسیار مؤثر است.

۲۷ ـ برای پانسمان زخمها سطحی بدن یا شستشوی چشم در

هنگام چشم درد می‌توان از محلول غلیظ جوشاندهٔ برگ درخت به استفاده نمود.

۲۸ ـ خوردن روغن به[1] برای درمان اسهال مزمن، خلط خونی، ورم کبد، زخم معده و روده مفید است.

۲۹ ـ مالش روغن به بر بدن برای درمان جرب (گال = بیماری پوستی انگلی واگیردار توأم با خارش) و شورهٔ سر، شپش بدن، سوزش دهان و دستگاه تناسلی زنانه مفید است.

۳۰ ـ مالیدن روزانه یک مرتبه روغن به بر کف دست یا پا از دفع عرق زیاد جلوگیری می‌کند.[2]

۳۲ ـ آب به، معدهٔ کودک را پاک و اسهال را درمان می‌کند.

۳۳ ـ آب به، اعصاب کودک را نیرومند و به رشد و نمّو او کمک می‌کند.[3]

۳۴ ـ شربت به، دل را قوّت می‌دهد و معده را تقویت می‌کند و اشتهاآور است.[4]

۳۵ ـ جویدن به دانه، کندی دندان را برطرف می‌کند.

۳۶ ـ شربت به‌لیمو، حرارت بدن را فرو می‌نشاند، برای تهیه شربت به‌لیمو، باید ۲۵۰/ گرم آب به را مخلوط با سرکه و آب‌لیموی

---

۱ ـ اگر آب به را با نصف مقدار آن، روغن زیتون مخلوط نموده و بجوشانند، تا آنکه مقدار روغن باقی بماند، روغن به بدست می‌آید.

۲ ـ میوه درمانی / ۱۶۲ + خوردنیها و آشامیدنیها / ۳۸ + اسرار تندرستی / ۱۸۸.

۳ ـ طب الکبیر / ۳۰۲.

۴ ـ همان مأخذ / ۳۵۸.

صاف و گلاب هر یک بمقدار ۱۵۰/ گرم بهمراه ۳ کیلو قند بجوشانید تا بقوام آید.[۱]

۳۷ـ به، به علت داشتن تانن، قـابض است و مـیوه‌ای ضـد اسهال است.

۳۸ ـ به، درمان تنبلی جدار روده‌ها و معده می‌باشد.

۳۹ ـ به، ضد خونریزی است و برای پاک کردن رحم تـجویز می‌شود.[۲]

تذکرات

۱ ـ کُرک یا پرزی که روی به می‌باشد، هضمش سنگین است و برای حلق و صدا بسیار مضر می‌باشد، لذا باید قبل از خـوردن بـه، پرزهای روی آن را پاک نمود.

۲ ـ کرکِ به، خون‌ریزی زخم و بریدگی‌ها را بند مـی‌آورد، لذا می‌توان کرکِ به را سوزانده و آن را بر روی زخم قرار دهید.

ترکیبات به:

در ۱۰۰ گرم میوهٔ به مواد زیر یافت می‌شود:

۱ـ پروتید ۱ گرم

۲ ـ گلوسید ۲۶ گرم

---

۱ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها/ ۵۲.

۲ ـ اسرار خوراکی‌ها/ ۳۰۱.

۳ـ لیپید ۰/۵ گرم

۴ـ آب ۷۸ گرم

۵ـ به، سرشار از ویتامینهای A، B و املاح آهکی و تانن است.

۷ـ کالری (حرارت) ۱۱۲.[1]

---

۱ ـ خوردنیها و آشامیدنیها/ ۳۹.

۱۱

پرتقال = پرتقان = SWeet

شرح:

پرتقال میوه‌ای است از نوع مرکّبات و شبیه نارنج، لذیذ، خوش طعم و دارای مقدار زیادی ویتامین *A*، *B*، *C* (آ، ب، ث) و مواد معدنی است.

پرورش درخت پرتقال در شهرهای شمالی و جنوبی کشور رایج است که به‌صورت درخت یا درختچه، به طول ۴ تا ۵ متر می‌روید قسمتهای مورد استفادهٔ درخت پرتقال عبارتند از:
برگ، میوه، گل.

نامِ عربی پرتقال، بُرْتُقال می‌باشد.

پرتقال را به صورتهای: خام، پخته، شربت، مربّا، بَستنی، مصرف می‌کنند.

پرتقال انواع گوناگونی دارد مانند: پرتقال تخمی، شهسواری، اونشو، مجری.

خواص

۱ ـ پرتقـال، مـیوه‌ای عـالی و سرشـار از ویتـامین‌ها، بـه‌ویژه ویتامین ث است و دارای املاح معدنی بسیاری است.

۲ ـ وجود هورمونهای رشد و نموّ، کلسیم، فسفر، آهن، ویتامین A و C (آ، ث) در آب پرتقال، برای رشد استخوانها و استحکام دندانها بسیار مفید است. لذا برای تقویت و رشد اطفال و تأمین مـواد لازم برای بانوان حامله و شیرده بسیار مؤثر است.

۳ ـ آب پرتقال به علت دارا بودن پروتئین بویژه قند کافی، یک مادهٔ غذایی و تقویت کـننده است کـه بـرای تـقویت عـمومی بـدن مصرف می‌شود.

۴ ـ وجود مواد معدنی کافی در آب پرتقال، بویژه پتاسیم بـه مقدار زیاد، باعث افزایش ادرار می‌شود و از این طریق سموم بـدن دفع گردیده و نشاط و سرور را ایجاد می‌کند.

۵ ـ بهترین و طبیعی‌ترین راه مبارزه با یبوست، خوردن روزانه ۱ تا ۲ لیوان آب پرتقال است.

۶ ـ اسانس پرتقال، خاصیت ضدعفونی کننده دارد، از این رو در تهیه پمادهای ضدعفونی کننده، ادکلن، محلولهای زیبایی و معطر کردن شربتهای طبی مصرف می‌گردد.[۱]

۷ ـ پرتقال خون را قلیایی می‌کند.

۸ ـ پرتقال، دستگاه بدن را بر ضد افزایش اسید خـون کـمک

---

۱ ـ میوه درمانی / ۱۷۲ + اسرار خوراکی‌ها / ۲۰۵.

می‌کند و اثر آن را خنثی می‌سازد.

۹ ـ آب پرتقال نوشابهٔ حیات بخشی است که ضدعفونی کننده می‌باشد.

۱۰ ـ آب پرتقال برای کسانی که از بستر بیماری برخاسته‌اند و دورهٔ نقاهت را می‌گذرانند مفید است.

۱۱ ـ اگر پرتقال را بپزید و آن را تاگرم است روی زخم بدن خود بمالید، زخم را التیام می‌بخشد.

۱۲ ـ اگر ۲۰ گرم برگ خشک درخت پرتقال را در یک لیتر آب جوش به مدت ۲۰ دقیقه دم کنید و پس از صاف کردن با عسل یا شکر شیرین سازید و هر روز ۲ یا ۳ فنجان از آن را قبل از غذا بنوشید، سرفه شما را معالجه می‌کند.

۱۳ ـ مصرف آب پرتقال برای درمان تب تجویز شده است.

۱۴ ـ برای معالجهٔ بیخوابی می‌توان ۲۰ گرم برگ خشک درخت پرتقال را در یک لیتر آب جوش، به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم کنید و پس از صاف کردن و شیرین نمودن آن با عسل یا شکر. به هنگام خواب بمقدار یک فنجان از آن بخورید و بخوابید.

۱۵ ـ دم‌کردهٔ گل پرتقال برای معالجهٔ قولنج بویژه قولنج‌هایی که منشأ عصبی دارد بسیار مفید است. بدین منظور باید یک لیتر آب جوش را روی ۱۰ تا ۴۰ گرم گل پرتقال خشک بریزید تا ۱۲ دقیقه دم بکشد و پس از صاف کردن و شیرین نمودن آن، هر روز ۲ تا ۳ فنجان از آن را بخورید.

۱۶ ـ دم‌کردهٔ برگ پرتقال، عمل هضم غذا را آسان می‌کند، و تشنجات و درد دل را تسکین می‌دهد بدین منظور باید ۲۰ گرم برگ خشک پرتقال را در یک لیتر آبِ جوش به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دم کنید و پس از صاف و شیرین کردن، هر روز ۲ تا ۳ فنجان از آن را قبل از غذا بنوشید.

۱۷ ـ دم‌کردهٔ برگ خشک پرتقال برای معالجهٔ درد میگرن (درد نیمه سر) مؤثر است و باید طبق روشی که در معالجهٔ بی‌خوابی گفته شد عمل نمود.[۱]

۱۸ ـ پرتقال، خون را تصفیه می‌کند و برای معالجهٔ خونریزیهای شدید وتشنجات فوق‌العاده مفید است.[۲]

۱۹ ـ وجود ترشی‌های آلی مخصوصاً جوهر لیمو در پرتقال دو عمل غذایی انجام می‌دهد: الف ـ وظیفهٔ شیمیایی خود را انجام می‌دهند. ب ـ مانند قندها و مواد چربی و سفیده‌ای که بنزین ماشین زندگانی هستند می‌سوزند و حرارت بدن را تأمین می‌کنند.

۲۰ ـ ترشی میوه‌ها مخصوصاً جوهر لیموی پرتقال کلسیم بدن را زیاد می‌کند، زیرا پرتقال دارای مقدار زیادی کلسیم است که مانند کلسیم شیر قابل جذب است.

۲۱ ـ پرتقال مقدار زیادی ویتامین D (د) دارد که برای جذبِ کلسیم ضروری است و استخوان را تقویت می‌کند.

---

۱ ـ نسخه‌های شفابخش / ۹۵.

۲ ـ اسرار تندرستی / ۱۸۸.

۲۲ ـ پرتقال به انسان غذا می‌دهد، ولی معده را خسته نمی‌کند و غذایی است که انسان را چاق نمی‌کند و بهترین درمان برای کسانی است که می‌خواهند لاغر شوند.

۲۴ ـ پرتقال معده را سبک می‌کند و رنگهای تیره را باز می‌نماید.

۲۵ ـ خلال پوست و گوشت پرتقال در شیرینی‌پزی مصرف می‌شود و در تهیهٔ سالاد، کمپوت و غیره از آن استفاده می‌کنند.

۲۶ ـ از گلِ پرتقال یک نوع عطر بسیار عالی می‌گیرند.

۲۷ ـ پرتقال برای نرم کردن و رشد پوست بسیار مفید است.

۲۸ ـ پرتقال فعالیت سلولها را زیاد می‌کند و بر قدرت اعصاب می‌افزاید.

۲۹ ـ پرتقال برای مبتلایان به مرض قند بسیار مفید است.

۳۰ ـ پرتقال در رفع اغتشاشات معده و کبد اثر نیکو دارد.[۱]

۳۱ ـ دم‌کردهٔ برگ پرتقال با پوست نارنج یا بهارنارنج جهت آرام کردن طپش قلب داروی مؤثری است.

۳۲ ـ برای معالجهٔ زکام و گریپ می‌توانید آب یک عدد پرتقال را در یک فنجان از آب جوش بریزید و با دو حبه قند شیرین کنید و در وقت خواب آن را بنوشید.

۳۳ ـ دم‌کردهٔ گل پرتقال یا بهارنارنج، به هضم غذا کمک می‌کند

---

۱ ـ اسرار خوراکیها/۲۰۴.

و انواع تشنج و دل دردها را تسکین می‌بخشد.[۱]

۳۴ـ نوشیدن یک فنجان از دم‌کردهٔ برگ پرتقال مخلوط با عرق بهار نارنج به‌هنگام خواب، در چند شب پی در پی، بی‌خوابی را معالجه می‌کند.[۲]

نشانهٔ پرتقال خوب

در هنگام خرید پرتقال باید نکات ذیل را دقت کنید،

الف ـ پوست پرتقال نازک باشد.

ب ـ پوست آن هنگام لمس کردن نرم باشد.

ج ـ پر گوشت، سنگین باشد نه پوک و کم آب. زیرا پرتقالهای سنگین گوشت زیاد دارند و شیرین هستند.[۳]

---

۱ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها/ ۵۸.

۲ ـ همان مأخذ/ ۲۶۰.

۳ ـ اسرار خوراکی‌ها ـ ۲۰۷.

ترکیب شیمیایی پرتقال

از تجزیه ۱۰۰ گرم قسمت خوراکی پرتقال، علاوه بر آب مواد زیر بدست می‌آید: (۱)

ویتامین A	ویتامین B	ویتامین C	پروتئین	چربی	قند	سلوز	سدیم	منیزیم	فسفر	گوگرد	کلر	پتاسیم	کلسیم	منگنز	مس	روی
واحد بین‌المللی	میلیگرم	میلیگرم	گرم	گرم	گرم	گرم	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	میلیگرم	میلیگرم
۷۵	۲۵	۵۰	۰/۵ تا ۱/۵	۰/۱ تا ۰/۴	۵/۵ تا ۹/۷	۰/۲	۳	۱۲	۲۲	۱۰	۳	۱۸۷	۴۳	۰/۰۵	۰/۰۴	۰/۱۷

ترکیبات یک پرتقال کوچک	کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین A	ویتامین B1	ویتامین B2	ویتامین C
		گرم	گرم	میلی‌گرم	م ـ گ	واحدبین‌المللی	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم
	۴۵	۰/۹	۰/۲	۳۲	۰/۴	۱۹	۰/۰۸	۰/۰۳	۴۹

(۲)

۱ - میوه درمانی / ۱۷۱
۲ ـ تغذیه و بهداشت / ۱۶۸

۱۲

پسته = فستق = Pistachio

شرح:

پسته دانه‌ای است دارای پوسته‌ای سخت، مغز آن سبز رنگ و لذیذ و بسیار مقوّی است، درخت پسته در آب و هوای معتدل به ثمر می‌رسد و در ایران بهترین نوع آن، پستهٔ دامغان است و در نقاط مختلف ایران بویژه رفسنجان، اردستان، قزوین و دامغان پرورش داده می‌شود. مغز پسته به‌صورت خام یا بو داده مصرف می‌شود و از پوست سبز آن مربا تهیه می‌کنند.

قسمتهای مورد استفادهٔ درخت پسته عبارتند از:

برگ، میوه، پوست.

از مغز پسته روغنی تهیه می‌کنند که همانند روغن بادام شیرین در معالجهٔ بیماریها مؤثر است و روغنی مقوی است.

پسته را در زبان عربی «فستق» می‌گویند.

«در ایران با وجودیکه ارقام مختلفی از پسته مانند: اوحدی، امیری،

حسنی، شستی و غیره شناخته شده است، رسم بر این است که میوهٔ این گیاه را بر حسب شکل آن به دو دستهٔ بادامی و فندقی تقسیم کنند که البته هر کدام، انواع متفاوت و درجات تجارتی مختلف دارند، در آمریکا مهمترین رقم پسته، کرمان نام دارد، که در اصل از ایران به آنجا برده شده است.

سن‌باروری‌درخت پسته / ۸ ـ ۵ سالگی است و گیاه پسته در سنین ۴۰ ـ ۱۵ سالگی، حداکثر محصول خود را تولید می‌کند و هر درخت، در سال، ۲۰۰ ـ ۷۰ کیلو پستهٔ تازه تولید می‌کند که معادل ۷۰ ـ ۲۵ کیلو پستهٔ خشک است.»[۱]

خواص

۱ ـ پستهٔ کال (نارس) اسهال را درمان می‌کند و ضدعفونی کننده است.

۲ ـ خوردن پسته، کم خونی و ضعف شدید را معالجه می‌کند ولی خوردن زیاد آن یبوست می‌آورد و نفخ تولید می‌کند.[۲]

۳ ـ ابن سینا، پزشک مسلمان، مغز پسته را بر ضد عفونتهای کبدی و برای جلوگیری از تهوع و استفراغ مفید می‌دانست.

۴ ـ ابن سینا مغز پسته را برای تقویت دهانهٔ معده و تقویت قلب مؤثر می‌دانست و برای تقویت قوای جنسی مصرف آن را تجویز

۱ـ اصول باغبانی / فصل ۱۲ / ۴۰۶.

۲ ـ اعجاز خوراکی‌ها / ۲۰۷.

می‌نمود.[۱]

۵ ـ مغز پسته به علت دارا بودن فسفر و کلسیم زیاد، در ساختمان و استحکام استخوان، خون و عضلات اهمیت فراوانی دارد.

۶ ـ پسته به علت داشتن مقدار زیاد آهن در ادامهٔ حیات و ساختمان هموگلوبین و گلبولهای قرمز خون نقش حساسی به عهده دارد.

۷ ـ مغز پسته به علت داشتن مقدار زیادی چربی، از ارزشِ غذایی بسیاری برخوردار است.[۲]

۸ ـ مغز پسته، طبیعتی گرم دارد و فربه کننده است، لذا افراد چاق باید از خوردن آن اجتناب ورزند.

۹ ـ مغز پسته برای تقویت قلب، هوش و حافظه مؤثر است.

۱۰ ـ از پوست سبز و ضخیم پسته، مربائی تهیه می‌کنند که برای تقویت معده مفید است.

۱۱ ـ اگر پوست سبز پستهٔ تازه را جویده و مدتی در دهان نگاهدارید برای تقویت لثه، خوشبوئی دهان و معالجهٔ جوشهای دهان مفید است.

۱۲ ـ جوشاندهٔ پوست سبز پسته، اسهال را درمان می‌کند، لذا باید جوشانده را صبح و ظهر و شب هر دفعه یک استکان با کمی قند خورد.

۱۳ ـ اگر پوست سفید و سخت پسته را زیاد بجوشانند و آن را در طشتی ریخته و بیمار روزی چند مرتبه در آن بنشیند، بیماری

---

۱ ـ خوردنیهای شفابخش / ۲۶.

۲ ـ خوردنیهای شفابخش / ۲۹.

خروجِ مقعد را درمان می‌کند.

۱۴ ـ اگر برگ درخت پسته را در مقداری آب جوش بیاندازید و در آن حال که کمی گرم است به‌صورت مرهم، قطعه پارچه‌ای در آن خیس نموده و در محل درد مقعد و رحم قرار دهید، درد را تسکین می‌دهد.

۱۵ ـ جوشاندهٔ غلیظِ برگِ درخت پسته برای معالجهٔ ریزش موی سر مؤثر است و باید هر هفته ۱ تا ۲ مرتبه موی سر را با آن شست و این عمل را مدتی ادامه داد.[۱]

۱۶ ـ مغز پسته، تقویت کنندهٔ نیروی جنسی است و منی (آب نطفه) را زیاد می‌کند.

۱۷ ـ مغز پسته زهکش کبد بوده و دردهای کبدی را تسکین می‌دهد.

۱۸ ـ مغز پسته، سموم بدن و یرقان (زردی) را از بین می‌برد.

۱۹ ـ مغز پسته برطرف کنندهٔ اسهال و تشنگی است.

۲۰ ـ خوردن مغز پسته، دهان را خوشبو می‌نماید.

۲۱ ـ مغز پسته، زیادی ترشح سیب آدم را تعدیل می‌کند.

۲۲ ـ مغز پسته، سودا را از بین می‌برد و بهترین راه معالجهٔ وسواس است.[۲]

۲۳ ـ روغن پسته، قلب را تقویت می‌کند و خوشبوکنندهٔ غذاها می‌باشد.

۲۴ ـ چکانیدن چند قطره از روغن پسته در بینی، برای تقویت

---

۱ ـ میوه درمانی / ۱۷۵.

۲ ـ اسرار خوراکی‌ها / ۳۲۳.

حافظه و دفع سموم مؤثر است.

۲۵ ـ مرهمی که از مخلوط پختهٔ پوست و برگ درخت پسته تهیه می‌شود، خارش درد مقعد و رحم را درمان می‌کند.[۱]

تذکرات

۱ ـ پسته را باید در جای خنک و خشک نگهداری نمود تا در آن کرم تولید نشود.

۲ ـ کسانی که دچار ضعف یا نارسایی کبد هستند باید از خوردن پسته خودداری کنند.

۳ ـ مبتلایان به بیماری‌های نقرس، دیابت و ناراحتی کلیه باید از خوردن پسته پرهیز کنند.

۴ ـ خوردن زیاد مغز پسته، باعث یبوست و نفخ می‌شود.

۵ ـ گرمی مغز پسته را سکنجبین اصلاح می‌کند.

۶ ـ خوردن پسته برای اشخاصی که گرم مزاج و حرارتی هستند مضر است و باعث ایجاد جوشهای توأم با خارش خواهد شد. از اینرو اینگونه اشخاص باید از سرکه و ترشی سرکه و میوه‌های خنک استفاده نمایند.

۷ ـ روغن پسته برای معده‌های ضعیف و بیمار، سنگین و زیان‌آور است.[۲]

---

۱ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها/ ۶۲.

۲ ـ خوردنیهای شفابخش/ ۲۹ + اعجاز خوراکی‌ها/ ۲۰۸ + خواص میوه‌ها و سبزیها/ ۶۲.

۱۳

تمشک = Raspberry

شرح:

تمشک میوه‌ای شبیه شاه توت و توت‌فرنگی است. و به رنگ زرد یا سرخ مایل به سیاهی یافت می‌شود. میوهٔ تمشک ترش مزه بوده و به‌صورت خام یاپخته شربت، کمپوت و غیره خورده می‌شود. بوتهٔ تمشک در مناطق گرم و مرطوب در جنگلها و صحراها می‌روید و گاه آن را می‌کارند.

نامهای دیگر تشمک، توت وحشی و سه گلی می‌باشد. ساقه‌های تمشک نرم و به رنگ قرمز و دارای خارهای دراز است برگهای آن متفاوت و بیضی شکل و اطراف آن کنگره کنگره و به شکل دندانه‌های اره می‌باشد.

گلهای تمشک به رنگهای سفید، صورتی یا به‌صورت خوشه در ماههای مرداد پدیدار می‌شود وتا مهر دوام می‌آورد.

قسمتهای مورد استفادهٔ بوتهٔ تمشک عبارتند از: میوه ـ برگ ـ تخم و دانه ـ گل.

خواص

۱ ـ جوشاندهٔ ۲۵ گرم از برگهای تمشک در یک لیتر آب برای درمان انسداد مجاری ادرار مفید است.

۲ ـ تمشک سرشار از ویتامینهای ث *(C)* و *(K)* (ك) است و دارای خواص خنک، نرم کننده و ضد اسکوربوت می‌باشد.

۳ ـ تمشک خون را تصفیه می‌کند و برای کسانی که به روماتیسم مبتلا هستند، بسیار مفید است.

۴ ـ تمشک یبوست مزاج را معالجه می‌کند.

۵ ـ تمشک برای تسکین درد سودمند است.[1] زیرا تشمک دارای اسید سالسیلیک می‌باشد.

۶ ـ تمشک خون را قلیائی می‌کند و قند آن برای مبتلایان به مرض قند مفید است.[2]

۷ ـ شربت تمشک برای بیماران مبتلا به سرخک و مخملک تجویز شده است.

۸ ـ تخم و دانه‌ایی که در تمشک وجود دارد، اغلب با دندان نیز خرد نمی‌شود ولی وقتی خورده شود در معالجه، یبوست و خشکی مزاج به‌طور طبیعی بسیار مؤثر است وسبب می‌شود که یبوست به کلی رفع گردد.

---

۱ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۵۵ + اعجاز خوارکی‌ها / ۱۴۰

۲ ـ اعجاز خوارکی / ۲۱۶ + اسرار خورکی‌ها/ ۱۴۰

۹ ـ شربت تمشک، مخلوط با آب در مورد تب تجویز شده است.[۱]

۱۰ ـ خوردن تمشک برای مبتلایان به مرض قند (دیابت) تبهای صفراوی، التهاب مجاری ادرار، گلو درد (آنژین) مفید است.

۱۱ ـ جوشاندهٔ ۲۰ تا ۵۰ گرم گل تمشک یا برگ تمشک در یک لیتر آب برای درمان ترشحات زنانگی، خونریزی در فواصل قاعدگی، اخلاط خونی، وجود خون در ادرار، گریپ، گرفتگی صدا، آب آوردن انساج و بیماریهای پوستی اثر شفابخش دارد. جوشانده را بعد از هر غذا یک استکان می‌خورند.

۱۲ ـ جوشاندهٔ گل یا برگ تمشک (به روشی که گفته شد) در استعمال خارجی برای درمان زخمهای دهان، ورم لثه، درد گلو و ورم لوزتین بکار می‌رود و بیمار با غرغره کردن این جوشانده دهان را می‌شوید.[۲]

۱۳ ـ جوشاندهٔ برگ تمشک بحرانهای اسهال و ورم روده را معالجه می‌کند، بدین منظور باید ۴۰ تا ۵۰ گرم برگ خشک تمشک را در یک لیتر آب سرد خیسانید و به مدت ۱۰ دقیقه آن را جوشاند و سپس بگذارید ۱۰ دقیقه دم بکشد و سپس از صاف کردن، روزی سه بار یک فنجان آن را بین غذاهای اصلی بنوشید.

۱۴ ـ جوشاندهٔ فوق برای تسکین درد معده از هر نوع که باشد مانند ترشی معده، نفخ و گاز شکم، تشنج معده، مؤثر است.

---

۱ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۶۱ ـ ۱۶۵

۲ ـ میوه درمانی / ۱۷۷ + نسخه‌های شفابخش / ۱۲۲

۱۵ ـ خوردن جوشاندهٔ برگ تمشک بمقدار ۳ تا ۴ فنجان از آن در روز بین غذاهای اصلی، و بند آوردن ادرار را معالجه می‌کند و بهترین دارو بر ضد درد کیسه مثانه است.

۱۶ ـ اگر ۴۰ تا ۵۰ گرم برگ خشک تمشک را در یک لیتر آب بریزید و آن را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه جوشانده و به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد و سپس از صاف کردن آن، به‌مقدار ۳ فنجان در روز بین غذاهای اصلی بنوشید. دردهای نقرسی و بسیاری از انواع رماتیسم را آرام می‌کند.

۱۷ ـ اگر ۱۰۰ گرم برگ خشک تمشک را به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و سپس از دم کشیدن و صاف کردن آن را به عنوان محلول شستشو برای شستن بیماری برفک، جوشهای صورت و یا هر نوع تحریکات دیگر پوست بکار برید. اثر شفابخش دارد.[1]

۱۸ ـ تمشک دارای خاصیت ضدعفونی کننده می‌باشد.

۱۹ ـ تمشک به علت دارا بودن ویتامینهای ث *(C)* و کا *(K)* برای اوره و فشار خون مفید است.

۲۰ ـ برای معالجهٔ کک و مک، ابتدا، صورت را خوب بشوئید و سپس ورقه نازکی از تمشک به مدت یک ساعت روی صورت بمالید این کار را چند بار تکرار کنید تا کک و مك صورت از بین برود.

۲۱ ـ برگ تازهٔ تمشک را اگر بپزند و روی محل بیماریهای

---

۱ ـ نسخه‌های شفابخش / ۱۲۲ ـ ۱۲۴

پوستی قرار دهند، بیماری را التیام می‌دهد.[۱]

۲۲ ـ گوشت پردانهٔ تمشک، دارای خواص توت فرنگی است و ترشی خون را از بین می‌برد.

۲۳ ـ تمشک، عرق آور است و لذا بهترین زهکش سوراخهای پوست می‌باشد.[۲]

---

۱ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها / ۸۱

۲ ـ اسرار خوراکی‌ها / ۳۰۳.

ترکیبات شیمیایی تمشک

از تجزیه ۱۰۰ گرم میوه تمشک مواد زیر بدست می‌آید:

آب	ویتامین A	ویتامین B۱	ویتامین B۲	ویتامین C	ویتامین PP	مواد قندی	سدیم	منیزیم	پتاسیم	فسفر	کلر	کلسیم	منگنز	مس	آهن	گوگرد
گرم	واحد بین‌المللی	میلی‌گرم	میلی‌گرم	میلی‌گرم	میلی‌گرم	درصد	میلی‌گرم	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
۸۳	۶۰	۰/۰۳	۰/۰۸	۱۰۰	۰/۴	۴ تا ۷	۳	۲۱	۲۲۴	۲۹	۲۳	۴۱	۰/۵۱	۰/۲۰	۱	۱۷

(۱)

۱ ـ میوه درمانی / ۱۷۶

۱٤

توت سیاه ـ توت لأسْوَد
Black mulberry

شرح:

توت سیاه، میوه‌ای خوش طعم، گوارا و معطر و ترش و شیر است. که در اکثر مناطق ایران می‌روید.

توت سیاه را شاه توت یا «توت شامی» نیز می‌گویند.

قسمتهای مورد استفادهٔ درخت شاه توت، عبارتند از:

برگ، میوه، پوست و ریشه

از درخت توت سیاه به‌صورتهای ذیل در غذا و درم بهره‌برداری می‌نمایند:

میوهٔ خام و رسیده ـ جوشاندهٔ برگ و پوست و ریشه ـ مرب مارمالاد ـ شیرهٔ میوهٔ شاه توت ـ شربت.

نام عربی توت سیاه، تُوتُ الأَسْود است.

خواص:

۱ ـ شاه توت، سرشار از گلوکز و مادهٔ قندی است و دار

ویتامینهای C , A (آ ـ ث) املاح معدنی از جمله تانن است.

۲ ـ شاه توت میوه‌ای مغذی و تصفیه‌کنندهٔ خون است.

۳ ـ میوهٔ نرسیدهٔ شاه توت اثر قابض (ضد اسهال) دارد ولی رسیدهٔ آن ملین و نرم‌کننده است.

۴ ـ شاه توت، قند خون را می‌کاهد و جوشاندهٔ برگ درخت شاه توت در معالجهٔ بیماری قند (دیابت) بسیار مؤثر است.

۵ ـ شاه توت به علت دارا بودن ویتامین‌های A و C (آ ـ ث) در رفع خستگی ناشی از فعالیتهای فکری مفید است، لذا مصرف آن به دانشجویان و دانش‌آموزان توصیه می‌شود.

۶ ـ شاه توت رسیده، خشکی مزاج و یبوست را معالجه می‌کند.

۷ ـ غرغره کردن و مضمضهٔ آب شاه‌توت نرسیده برای درمان برفک، آنژین، ورم دهان ـ درد گلو، جوشهای دهان (آفت) و التهاب مخاط دهان مفید است.

۸ ـ مالش برگ درخت شاه توت، رنگ حاصله از شاه توت را از بین می‌برد و اگر برگ شاه توت را در دست له کنید و با آن دست را بشوئید کفی مانند کف صابون از آن پیدا می‌شود.

۹ ـ اگر شاه توت را با شکم پر بخورید، تولید گاز و نفخ خواهد کرد و اگر روی غذایی مانند ماست خورده شود، شخص را به اسهال می‌اندازاد.

۱۰ ـ دم‌کردهٔ یا شیرهٔ برگهای شاه توت برای معالجهٔ بیماری قند

(دیابت) مفید است.

۱۱ ـ شاه توت، طبیعتی سرد و تر دارد که صفرا و گرمی را از بین می‌برد.[۱]

۱۲ ـ اگر شیرهٔ شاه توت کاملاً نرسیده را، در هر صبح و ظهر و شب به‌مقدار یک استکان بخورند، اسهال‌های ساده و اسهال خونی را معالجه می‌کند.

۱۳ ـ اگر ۱۵ گرم پوست ریشهٔ درخت شاه توت را در ۲۵۰ گرم آب بجوشانند و هر صبح ناشتا میل کنند برای دفع کرو و انگل روده مفید است.[۲]

۱۴ ـ شاه‌توت، ضد عفونی کننده و میکرب کش است.

۱۵ ـ طعم کمی ترش شاه توت عطش کسانی را که گوشت یا ادویه خورده‌اند را فرو می‌نشاند.

۱۶ ـ اگر شاه‌توت را صبح ناشتا بخورند ملیّن است و مانند مسهل عمل می‌کند.

۱۷ ـ جوشاندهٔ برگ شاه توت به مقدار ۶۰ گرم در یک لیتر آب، درد دندان را هر قدر شدید و سخت باشد را تسکین می‌دهد و آرام می‌کند، لذا جوشانده را باید مقداری که گرم است مدتی در دهان نگه داشت و بیرون ریخت و این کار را چند بار تکرار نمود.[۳]

---

۱ ـ خوردنیهای شفابخش / ۶۰ ـ ۵۹.
۲ ـ میوه درمانی / ۱۷۹.
۳ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۵۴ ـ ۱۵۵

۱۸ ـ انواع توت را می‌توان بجای صبحانه خورد، و برای دردهای سینه می‌توان از آن شربت مفیدی تهیه کرد.

۱۹ ـ قند توت برای بیماران قند بسیار مفید است.[1]

---

[1] ـ اسرار خورکی‌ها / ۳۰۴

ترکیبات غذایی شاه توت

اندازه	کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین A	ویتامین B۱	ویتامین B۲	ویتامین C
		گرم	م ـ گ	م ـ گ	میلی‌گرم	واحد بین‌المللی	م ـ گ	م ـ گ	میلی‌گرم
یک فنجان	۵۷	۱	۱	۳۲	۰/۹	۲۰۰	۰/۰۴	۰/۰۴	۲۱

(۱)

۱ ـ تغذیه و بهداشت / ۱۶۹

۱۵

توت سفید ـ توت الأبیض
Mulberry

شرح:

توت سفید، میوه‌ای آبدار، ریز، شیرین و لذیذ است. درخت توت سفید، بزرگ و تنومند و دارای برگهای پهن است که در تغذیهٔ کرمهای ابریشم مورد استفاده قرار می‌گیرد.

قسمتهای که در تغذیه و پزشکی مورد استفاده است عبارتند از: میوه ـ برگ ـ شیره ـ پوست شاخه‌های تازه ـ توت سفید را تازه می‌خورند و برای مصارف زمستان آن را خشک کرده و مانند کشمش می‌خورند.

در زبان عربی توت سفید را «توت الأبیض» گویند.

خواص:

دانشمندان خواص ذیل را برای توت سفید بر شمرده‌اند:

۱ ـ توت سفید سرشار از املاح معدنی، تانن، مواد چربی و ویتامین‌های A و C (آ، ث) می‌باشد.

۲ ـ جوشاندهٔ پوست خشک شاخه‌های جوان و تازهٔ درخت توت برای لینت مزاج مفید است.

۳ ـ مواد غذایی توت سفید وقتی جذب بدن می‌شود که صبح ناشتا یا عصر در فاصلهٔ غذایی ظهر و شام خورده شود (یعنی درست زمانی که شکم از غذا خالی است).

۴ ـ قند موجود در توت سفید به کسانی که مبتلا به مرض قند می‌باشند ضرر ندارد و آنان غالباً به‌جای قند سفید مصنوعی، چای را با توت خشک می‌خورند.[۱]

۵ ـ توت سفید به علت دارا بودن مواد قندی زیاد، بدن را تقویت می‌کند و ادرار آور و تحریک کننده و فربه کننده است.

۶ ـ توت سفید، ملیّن مزاج و آرام بخش اعصاب است و در بیماریهای دستگاه تنفس اثرات شفا بخشی دارد.

۷ ـ خوردن توت سفید برای زخم معده مفید است.

۸ ـ اگر برگ تمیز درخت توت سفید را بکوبید، شیره‌ای از آن بدست می‌آید که التیام و جوش خوردن زخمها را تسریع می‌کند.

۹ ـ اگر شیره یا جوشاندهٔ برگ درخت توت سفید را به‌مقداری یک یا دو فنجان در روز میل کنند در معالجهٔ بیماریهای دستگاه ادراری مفید است.[۲]

۱۰ ـ انواع توت بسیار مقوی می‌باشد و می‌توان آن را به جای

---

۱ ـ خوردنیهای شفابخش / ۵۳.

۲ ـ میوه درمانی / ۱۸۱

صبحانه خورد.

۱۱ ـ برای درمان دردهای سینه می‌توان از شربت توت استفاده نمود.

۱۲ ـ قند توت برای بیماران قند بسیار مفید است.[۱]

۱ ـ اسرار خوراکی‌ها / ۳۰۴

ترکیبات غذایی توت سفید

اندازهٔ تقریبی	کالری	پروتئین	چربی	آهن	کلسیم	ویتامین A	ویتامین B۱	ویتامین B۲	ویتامین C
		گرم	گرم	میلی‌گرم	م ـ گ	واحد بین‌المللی	م ـ گ	م ـ گ	میلی‌گرم
یک فنجان	۶۱	۰/۹	۱/۱	۰/۸	۱۶	۲۸۰	۰/۰۲	۰/۰۲	۱۶

(۱)

۱ ـ تغذیه و بهداشت / ۱۶۹

۱۶

توت فرنگی = فریز
Strawberry

شرح:

توت فرنگی، میوه‌ای شبیه توت است ولی کمی درشت‌تر و رنگش سرخ و طعم آن ترش و مطبوع است. بوته‌اش کوتاه و دارای برگهایی درشت و ساقه‌هایی باریک و خزنده دارد که روی زمین می‌خوابد و ریشه می‌دواند.

توت فرنگی به‌صورت وحشی و اهلی می‌روید و به اسامی: چپلک، چپالک، شالکه، چلم نیز خوانده می‌شود.

میوهٔ توت فرنگی به‌صورت، قرمز، گوشت‌دار، و دارای هسته‌های ریزی است که از ماه اردیبهشت پدیدار می‌شود و تا آخر مرداد دوام می‌آورد.

قسمتهایی که از بوته توت فرنگی مورد استفاده قرار می‌گیرد عبارتند از:

۱ ـ میوه ۲ ـ برگ ۳ ـ ریشه

توت فرنگی بصورت‌های گوناگون ذیل مورد استفاده قرار می‌گیرد: خام، جوشانده، مربا، شربت، بستنی.

توت فرنگی در عربی «فریز» می‌نامند.

توت فرنگی‌ها از نظر مدت گلدهی به دوگروه بهاره (که سالی یکبار گل و میوه می‌دهند) و همیشه بار (که در سراسر فصل رشد محصول تولید می‌کنند) تقسیم می‌شوند و اکثرا ارقام تجارتی از نوع بهاره هستند.

برای ازدیا توت فرنگی، می‌توان از ساقه‌های رونده که خود بطور طبیعی در اثر تماس با زمین ریشه‌دار شده‌اند و یا تقسیم طوقه استفاده کرد. در ایران توت فرنگی، در سطوح کوچک و در اکثر نقاط به عمل می‌آید، متوسط محصول ایران ۵ تن در هکتار است و مهمترین رقم‌های تحت کشت:

اتابکی، آرمور[۱]، اسپارکل[۲] و توری[۳] می‌باشد.[۴]

خواص:

۱ ـ توت فرنگی، میوه‌ای مقوّی و **مغذی** است و دارای مقداری ید می‌باشد و به همین جهت برای بهبود ترشح سیب آدم بسیار سودمند است.

---

۱ ـ *Armore.*

۲ ـ *Sparklr.*

۳ ـ *Torry*

۴ ـ اصول باغبانی / فصل ۱۲ / ۴۲۰

۲ ـ توت فرنگی عمر را طولانی می‌کند و از بروز سرطان جلوگیری می‌کند.

۳ ـ توت فرنگی، از تصلب شرائین جلوگیری می‌نماید.

۴ ـ خوردن توت فرنگی در ماههای اول حاملگی بسیار مفید است، موجب می‌شود تا نوزاد، پسر متولد شود.

۵ ـ توت فرنگی اشتها آور و ادرار را زیاد می‌کند.

۶ ـ خوردن توت فرنگی، هیجان و تأثر را معالجه می‌کند.

۷ ـ دم‌کردهٔ برگ توت فرنگی در زیاد کردن ادرار و شیر بانوان مفید است.

۸ ـ دم‌کرده برگ توت فرنگی یا میوهٔ توت فرنگی، می‌تواند نقرس و سنگهای مثانه را معالجه کند.[1]

۹ ـ برگ و ریشهٔ بوتهٔ توت فرنگی سرشار از تانن است و به همین جهت قابض (ضد اسهال) ، تلخ، ادرارآور، تقویت کننده و اشتهاآور است.

۱۰ ـ اگر برگ یا ریشهٔ توت فرنگی را در یک لیتر آب جوشانید و دم کنید، برای معالجهٔ سوزاک و انسداد مجاری پوست مفید است. البته این جوشانده، ادرار و مدفوع را قرمز رنگ می‌کند و نباید از این بابت ترس و اضطرابی داشت. جوشاندهٔ فوق را هر اندازه میل داشته باشید می‌توانید بیاشامید.[2]

---

۱ ـ اعجاز خوراکی‌ها / ۲۰۸

۲ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۶۰

۱۱ ـ املاح معدنی موجود در توت فرنگی، خاصیت مسهلی به آن بخشیده است، زیرا این املاح عضلات روده را به انبساط و انقباض‌وادار می‌کند و به‌همین جهت توت فرنگی برای درمان یبوست مؤثر است.[۱]

۱۲ ـ توت فرنگی سرشار از ویتامین است و بی اندازه مقوی و خنک و تصفیه کنندهٔ خون است.[۲]

۱۳ ـ اگر توت فرنگی را له کنید و در آب بریزید، نوشابه‌ای به دست می‌آید که برای درمان تبهایی که با بیماریهای التهابی همراه است بسیار مفید است.[۳]

۱۴ ـ اگر ریشه و برگ خشک توت فرنگی را به مقدار ۳۰گرم در یک لیتر آب در پنج دقیق جوشانده شود برای استسقاء (آب آوردن شکم) مفید است.[۴]

۱۵ ـ توت فرنگی اثر خوبی بر روی غدد اعصاب دارد و تسکین دهنده خوبی است.[۵]

۱۶ ـ توت فرنگی برای افراد کم خون و بیماران مسلول و کسانی که دوران نقاهت را می‌گذارنند، بسیار مفید است.

۱۷ ـ توت فرنگی به علت دارا بودان مقدار زیادی ویتامین C (ث)

---

۱ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۶۵

۲ ـ همان مأخذ / ۱۵۵ / ۱۶۱

۳ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۸۵

۴ ـ همان مأخذ / ۱۶۹

۵ ـ اسرا خوارکی‌ها / ۲۵۹

خونریزی لثه ناشی ازکمبود ویتامین C (ث) راکاملاً شفا می‌بخشد.

۱۸ ـ توت فرنگی به علت داشتن آهن و ویتامین C (ث) به‌طور زیاد در خونسازی بدن مؤثر است.

۱۹ ـ به علت وجود ویتامینهای گروه B در توت فرنگی، خوردن آن برای رفع سستی، خمودی، عصبانیّت، ترس و دلهره، تشویش و اضطراب و هیجان مفید است.

۲۰ ـ توت فرنگی به علت دارا بودن ویتامین A (آ) برای رشد مو، ناخن، تقویت چشم و بهداشت پوست مفید است.

۲۱ ـ توت فرنگی به علت دارا بودن کلسیم و فسفر به‌مقدار کافی، در رشد و نمو کودکان و نوجوانان و استحکام دندانهاو ترمیم شکستگی استخوانها بسیار مؤثر است.

۲۲ ـ شیره یا توت فرنگی له شده را بر روی صورت بگذارید برای رفع لکه‌های صورت بانوان مفید است.

۲۳ ـ برای دفع سنگ کلیه و مجاری ادرار می‌توان ۲۰ تا ۵۰ گرم برگ توت فرنگی را در یک لیتر آب جوشانید و به‌مقدار دلخواه خورد و یا اینکه برگ توت فرنگی را مانند چای دم‌کرده و مصرف نمود.[1]

۲۴ ـ توت فرنگی، تقویت کننده، مغذی، تصفیه‌کنندهٔ خون، ترمیم‌کنندهٔ املاح معدنی بدن، و قلیایی کنندهٔ خون است.

۲۵ ـ توت فرنگی برای دفاع بدن، در برابر میکربهای و سموم، میوه‌ای مفید است و اعمال کبد را منظم می‌کند.

---

۱ ـ میوه درمانی / ۱۸۴

۲۶ ـ توت فرنگی، فشار خون را در حّد متعادل نگه می‌دارد.

۲۷ ـ کسانی که کرمک دارند باید صبح ناشتا به فاصلهٔ نیم ساعت در سه بار ۵۰۰ گرم توت فرنگی را بدون شکر و شیرینی بخورند و تا ظهر هیچ غذائی دیگری مصرف نکنند. و به این صورت طفیلیهای روده دفع خواهد شد.

۲۸ ـ آب توت فرنگی، میکروب حصبه و تیفوئید را می‌کشد.[1]

۲۹ ـ برگ و ریشه توت فرنگی، زخمهای جلدی و اولسر را درمان می‌کند.

۳۰ ـ برگ و ریشهٔ توت فرنگی، خونریزی زخم را معالجه کرده و داروی اسهال خونی است.

۳۱ ـ برگ و ریشه توت فرنگی ادرار را زیاد می‌کند و طحال را تقویت می‌کند.

۳۲ ـ جوشاندهٔ توت فرنگی ورم کبد را معالجه می‌کند و کلیه‌ها و کیسه مثانه را پاک می‌کند.

۳۳ ـ مضمضه کردن جوشاندهٔ توت فرنگی لثه را تقویت کرده و از خونریزی آن جلوگیری و دندانهای سست و لق را محکم می‌سازد.

۳۴ ـ برگ و ریشه توت فرنگی خاصیت ضدعفونی و ضد احتقان خون را دارد و برای اسهالهای معمولی، اسهال خونی، ورم روده‌ها و عفونت‌های تورمی کلیه و کیسه مثانه استعمال می‌شود.

۳۵ ـ اگر ۲۵۰ گرم توت فرنگی را در نیم لیتر شیر مخلوط کنید و

---

۱ ـ خوردنیهای شفابخش / ۵۶

یا شکر شیرین سازید، غذای خوبی برای تقویت عمومی بدن است.

۳۶ ـ برای درمان عفونت‌های کلیه و مثانه باید، ۲۵ گرم ریشهٔ خشک توت فرنگی را در نیم لیتر آب سرد بریزید و آن را ۱۲ دقیقه بجوشانید و پس از صاف نمودن و شیرین کردن آن در طی روز بنوشید.

۳۷ ـ جوشاندهٔ برگ خشک توت فرنگی رماتیسم را معالجه می‌کند بدین منظور باید ۲۰ گرم برگ خشک توت فرنگی را در نیم لیتر آب به مدت ۳ دقیق بجوشانید و سپس از صاف کردن و آن را شیرین نموده و بنوشید.[۱]

۳۸ ـ توت فرنگی از نظر قند و املاح معدنی بسیار غنی است. مخصوصاً آهک، فسفر و آهن زیاد دارد.

۳۹ ـ قندموجود در توت فرنگی برای ورم مثانه، کبد و تصفیهٔ خون مفید است.

۴۰ ـ توت فرنگی، مجاری تنفس و ادرار و سوراخهای پوست را پاک می‌نماید.

۴۱ ـ توت فرنگی مقوّی است و به علت داشتن املاح زیاد، بدن را محکم می‌کند.

۴۲ ـ توت فرنگی، حرارت داخلی را جذب می‌کند و برای رماتیسم و نقرس بسیار عالی است.

۴۳ ـ توت فرنگی برای درمان سستی استخوان و کم خونی

---

۱ ـ نسخه‌های شفابخش / ۱۲۷ ـ ۱۲۹

بسیار مفید است.[۱]

تذکرات:

۱ ـ توت فرنگی را وقتی کاملاً رسیده است انتخاب کنید.

۲ ـ توت فرنگی را با آب جاری بشوئید ولی در آب نیندازید.

۳ ـ ریشهٔ توت فرنگی را باید در بهار از خاک در آورد و شست و مصرف نمود.

۴ ـ برگهای توت فرنگی را باید قبل از گل دادن چید و مورد استفاده قرار داد.

۵ ـ افرادی که معده‌ای حساس یا مبتلا به بیماریهای کهیر ـ اگزما ـ آسم هستند بهتر است از خوردن توت فرنگی پرهیز کنند.

۶ ـ توت فرنگی به علت داشتن اسید سالیسیلیک در بعضی اشخاص کبد و مثانه را تحریک می‌کند و جوشهای شبیه کهیر ایجاد می‌کند که مولود ناپاکی شدید خون و داخل بدن است.[۲]

---

۱ ـ اسرا خوارکی‌ها / ۲۹۴

۲ ـ نسخه‌های شفابخش / ۱۲۷ + خوردنیهای شفابخش / ۵۷ + اسرار خوارکی‌ها / ۲۹۵

ترکیبات غذایی توت فرنگی

یک فنجان توت فرنگی، ۵۵ کیلو کالری ارزش انرژی دارد و از نظر مواد غذایی بجز آب حاوی ترکیبات زیر است:

پروتئین	چربی	ویتامین A	ویتامین B۱	ویتامین B۲	ویتامین PP	ویتامین C	سدیم	منیزیم	فسفر	گوگرد	کلر	پتاسیم	کلسیم	منگنز	آهن	مس	روی	ید
گرم	گرم	واحد بین‌الملل	میلی‌گرم	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ
۱	۱	۹۰	۰/۰۴	۰/۱۰	۰/۴	۸۹	۱۲/۵	۳۰	۶۱	۳۱	۲۹	۳۶۵	۷۲	۰/۶۶	۰/۱۷	۰/۲۹	٪۲۱	٪۲۰

(۱)

۱ ـ میوه درمانی / ۱۸۳

۱۷

خُربزه = بِطّیخ اَخضَر = Melon

شرح:

خربزه میوه‌ای شیرین، لذیذ و گوارا است که انواع گوناگونی دارد و بهترین آن خربزهٔ خراسان است.

رسول گرامی اسلام (ص) در بیان خواص خربزه فرمود:

خربزه از زینتهای زمین است، آب آن از رحمت الهی و شیرینی آن از بهشت است.[1]

قسمتهایی که در غذا و پزشکی از خربزه استفاده می‌شود. عبارتند از: میوه، تخم میوه، پوست میوه.

خواص:

۱ ـ خوردن خربزه، پیش از غذا بدن را می‌شوید و بیماری و مرض را از بدن ریشه کن می‌کند ـ رسول گرامی اسلام (ص).

---

۱ ـ بحار الأنوار / ج ۱۴ ـ

۲ ـ خوردن خربزه، مثانه را پاک می‌کند و سنگ مثانه را آب کرده و ادرار را زیاد می‌نماید. ـ امام علی علیه السلام ـ

۳ ـ خربزه ده خاصیت دارد:

۱ ـ خوردنی است.

۲ ـ آشامیدنی است ـ از آنرو که آبدار است ـ

۳ ـ میوه است.

۴ ـ گل است (از آن جهت که بویی مطبوع دارد).

۵ ـ شیرینی است (زیرا دارای قند زیاد است).

۶ ـ روده‌ها و معده را شستشو می‌دهد.

۷ ـ ختمی است و معده و روده را پاکیزه می‌کند.

۸ ـ سبزی است.[1]

۹ ـ دوای درد است.

۱۰ ـ قاتق است و هیچ بیماری و دردی در آن نیست.

ـ امام علی(ع).[2]

۴ ـ خربزه به علت دارا بودن مواد قندی، در درمان کم خونیهای مختلف مفید است.

۵ ـ خربزه دارای ویتامین A (آ) می‌باشد و از اینرو در ترمیم و تجدید سلولهای بدن نقش ایفاء می‌کند.[3]

---

۱ ـ خربزه مانند خیار، هندوانه، طالبی و گرمک از خانوادهٔ کدو سانان است لذا در مبحث سبزیکاری طرح می‌شوند. مراجعه شود به: اصول باغبانی، فصل ۱۳ ـ گیاهان جالیزی.

۲ ـ بحار الأنوار / ج ۱۴ ـ باب اطعمه و اشربه.

۳ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۶۶

۶ ـ خوردن خربزه در بیماریهای سنگ کلیه و مثانه مفید است در این وقت باید نمک و فلفل کمتر خورده شود.[1]

۷ ـ خربزه سرشار از ویتامینهای D, A و C (آ، د، ث) و سلوز می‌باشد.

۸ ـ خوردن خربزه برای بیماری‌های رماتیسم، نقرس مفید است.

۹ ـ خربزه به علت مُلَیِّن و ادرار آور بودن، برای معالجهٔ یبوست تجویز شده است.[2]

۱۰ ـ اگر گوشت خربزه را له کنید و به‌صورت مرهم روی سوختیگهای سطحی پوست بدن بگذارند، آن را معالجه خواهد نمود.[3]

۱۱ ـ تخم خربزه برای سرفهٔ حاد، درد سینه و حلق وتبهای حاره مفید است.[4]

۱۲ ـ خربزه، شربت گوارا و مطبوعی است که سلولهای بدن را شسته و سموم آنها را از راه ادرار دفع می‌نماید.

۱۳ ـ مصرف خربزه، خنکی، شادابی و طراوتی خاص در بدن ایجاد می‌کند.

۱۴ ـ خربزه به علت داشتن سلولز، قابل جذب بدن است و حجم مدفوع را می‌افزاید و بدین طریق اجابت مزاج را تسریع

---

۱ ـ اسرار خوارکی‌ها / ۲۱۹

۲ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۶۵ ـ ۱۶۶

۳ ـ همان مأخذ / ۱۶۶

۴ ـ راهنمای نجات از مرگ مصنوعی / ج ۵ / ص ۱۵.

می‌نماید و از اینرو خربزه مُلَیِّن خوبی است. و یبوست را بر طرف می‌کند و از راه مدفوع نیز مقداری از سموم بدن را خارج می‌کند.

۱۵ ـ خربزه باعث افزایش شیر زنان شیرده می‌شود.

۱۶ ـ مرهم گوشت خربزه برای تسکین درد و تورم چشم بکار می‌رود.

۱۷ ـ خوردن مغز تخم خربزه بو داده، یک مادهٔ غذایی مفید است که طبیعت گرم دارد.

۱۸ ـ مغز تخم خربزه بو داده دارای خاصیت ادرار آور، نرم کننده و زیاد کنندهٔ میل جنسی است.

۱۹ ـ خوردن ۲۰ گرم مغز تخم خربزه، برای رفع سوزش ادرار و خشونت زبان مفید است.

۲۰ ـ انداختن مقداری پوست تمیز خربزه در دیگ، پختن گوشت را سرعت می‌بخشد.[۱]

۲۱ ـ خربزه برای اشخاص مبتلا به سل ریوی و کم خونی بسیار مفید است.[۲]

۲۲ ـ خربزه، رنگ و رخسار را روشن می‌کند و بیماری استسقاء را درمان می‌نماید.[۳]

۲۳ ـ خربزه به هضم غذا کمک می‌کند و رودل را رفع می‌نماید.

---

۱ ـ میوه درمانی / ۱۹۰

۲ ـ خوردنیها و آشامیدنیها / ۵۴

۳ ـ اسرار تندرستی / ۱۹۲

۲۴ ـ خربزه، ضد کم خونی است و عرق بدن را زیاد می‌کند.

۲۵ ـ خوردن دم‌کردهٔ پوست خشک کردهٔ خربزه به‌مقدار ۸ گرم، سنگ مثانه را دفع می‌کند.

۲۶ ـ جوشاندهٔ ریشهٔ خربزه، به‌مقدار ۵ تا ۱۰ گرم، قی‌آور قوی است.

تذکرات:

۱ ـ مصرف زیاد خربزه باعث نفخ می‌شود و در نتیجهٔ ایجاد درد در ناحیهٔ معده و روده می‌کند.

۲ ـ زیاده‌روی در خوردن خربزه موجب تخمیر در روده می‌شود.

۳ ـ کسانی که مبتلا به سوءهاضمه هستند باید خربزه را خوب بجوند.

۴ ـ باید خربزه را بعد از غذا مصرف نمود، زیرا در غیر این صورت تولید اسهال و ورم روده می‌کند.[1]

۵ ـ خوردن خربزهٔ کال و نرسیده برای کسانی که معدهٔ ضعیف دارند، ممکنست تولید اسهال و شکم روش و بایی شکل کند، خلط را می‌افزاید برای سینه درد و سرماخوردگی مضر است.[2]

---

۱ ـ خوردنیهای و آشامیدنیها / ۵۴ + میوه‌ها و سبزیهای شفابخش ۱۶۶ + اسرا خوارکی‌ها/ ۱۱۹ + میوه درمانی / ۱۹۰

۲ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۰۱

ترکیبات شیمیائی خربزه

آب	قند	مواد ازته	مواد چربی	املاح معدنی	سلولز	خاکستر
درصد	درصد	درصد	درصد	درصد	درصد	درصد
۹۵	۱/۰۵	۰/۶	۰/۱۱	۳/۷۲	۰/۳۳	۰/۲۴

(۱)

۱ ـ میوه درمانی / ۱۸۹

۱۸

خرما = تَمَر = Date

شرح:

خرما، میوه‌ای گرمسیری است، دارای هسته‌ای سخت و پوستی نازک و بسیار شیرین و خوش طعم که شکل خوشهٔ بزرگ از درخت خرما آویزان می‌شود.

درخت خرما یا نخل در زبانهای محلی ایران موگ *(mug)* یا موغ گویند.

درخت خرما، در برابر کم آبی و شوری بسیار مقاوم است.

برگهای درخت خرما که پیشین نامیده می‌شوند در ردیف‌های مارپیچ، دور تنه می‌رویند و هر یک حدود ۷ سال عمر می‌کنند و به تدریج که جوانهٔ انتهایی، برگهای جدید تولید می‌کند، برگهای پائینی خشک می‌شوند که باید آن‌ها را برید، جوانهٔ انتهایی در زندگی خرما نقش اساسی دارد و اگر صدمه ببیند، درخت پس از چند سال که برگهای موجود آن پیر و خشک شدند از بین خواهد رفت. هر درخت بارور خرما می‌تواند سالانه ۱۵۰ - ۱۰۰

کیلو میوه بدهد ولی در نخلستان‌های ایران به ازاء هر درخت متوسط فقط ۲۰ ـ ۱۵ کیلو محصول تولید می‌شود. در ایران حدود /۴۰۰ رقم خرمای مختلف شناخته شده است که بر حسب سفتی و نرمی میوه به سه گروه :نرم، نیمه نرم، و خشک تقسیم می‌شوند. از مهمترین ارقام خرمای ایران می‌توان: سعمران یا سایر (نرم)، شاهانی، مضافتی، کبکاب، خضراوی، و جلاوی (نیمه نرم)، و دیدی و سویدان (خشک) را نام برد.[1]

در زبان عربی خرمای رسیده را «رُطَب»[2] گویند و خرمای خشک را «تمر»[3] می‌نامند.

خواص:

۱ ـ خرما یکی از میوه‌هایی است که مقدار فسفر و کلسیم موجود در آن درست به مقدار فسفر و کلسیم موجود در بدن ما است.

۲ ـ خرما به علت دارا بودن ویتامین A(آ) در رشد و نگهداری کلسیم دربدن، ضرورت دارد.

۳ ـ خرمابه علت دارا بودن ویتامین B(ب) در تعادل اعصاب و تغذیه بدن ما نقش مهمی ایفاء می‌کند.

۴ ـ فسفری که در خرما وجود دارد، در سر زنده نگهداشتن سلولهای عصبی مؤثر است و درمان مؤثر تمام کمبودهای بدن می‌باشد.

---

۱ ـ اصول باغبانی / فصل ۱۲ / ۲۱۵

۲ _ *Fresh date*

۳ _ *Tamarind*

۵ ـ خرمابه علت داشتن آهن، در نیرو بخشیدن به گلبولهـای قرمز خون مؤثر می‌باشد و کم خونی را معالجه می‌کند.

۶ ـ خرما سرشار از مواد معدنی، مخصوصاً منیزیم است. و همانطوریکه می‌دانید وجود منیزیم باعث مصونیت بدن از ابتلاء به سرطان می‌گردد و برای تغذیهٔ بدن ضروری است.

۷ ـ خرما به علت داشتن منیزیم، انرژی عضلانی بدن را تقویت می‌کند و نیروی عصبی و عمومی بدن را افزایش می دهد.

۸ ـ خرما به علت داشتن مـنیزیم و فسـفر در تـقویت اعمـال فکری مؤثر می‌باشد.

۹ ـ وجود منیزیم در خرمـا، بـرای پروستـات و کلیه‌هـا مـادهٔ غذائی گرانبهایی است.

۱۰ ـ خرما یک شیرینی طبیعی است که برای مبتلایان به مرض قند (دیابت) مناسب است.

۱۱ ـ خرما به علت دارا بودن ویتامین $B2$ (ب ۲) غذا را خیلی زود جذب بدن خواهد نمود.

۱۲ ـ خوردن خرما، رخسار را سـالم و شـاداب و بـا طـراوت خواهد نمود.[۱]

۱۳ ـ خرما، خستگی را بر طرف می‌کند و بلغم را از بین می‌برد و پاکیزه‌ترین غذاست. ـ امام صادق (ع)

---

۱ ـ خوردنیهای شفابخش / ۳۰

۱۴ ـ کسی که هفت دانه خرمای «عجوه»[1] هنگام خواب بخورد، کرمهاش شکم او کشته می‌شوند. ـ امام صادق (ع)[2]

۱۵ ـ خرما، غذایی است که هضمش آسان است.

۱۶ ـ خرما، نرم کنندهٔ سینه و ضد کم خونی است.[3]

۱۷ ـ خرما، میوه‌ای انرژی دهنده و مادهٔ غذائی کاملی است.

۱۸ ـ ویتامین A (آ) موجود در خرما برای تقویت بینایی، سلامتی پوست، بهداشت مو و ناخن حفظ صحت دهان، بینی و چشم و رشد اندامهای در اطفال و نوجوانان مفید و لازم است.

۱۹ ـ خرما به علت داشتن گروه ویتامین‌های B , برای تولید و انتقال انرژی، نمّو جنین، سوخت و ساز مواد پروتئینی و جذب مواد قندها، درمان بیماریهای قلبی عروقی و کبد بسیار مؤثر است.

۲۰ ـ خرما به علت دارا بودن لعاب و مواد پکتیک برای تسکین سرفه، رفع اخلاط خونی و ناراحتیهای سینه اثر شفابخش دارد. برای این منظور باید ۵۰ گرم خرما را در یک لیتر آب بجوشانید و بتدریج صبح و ظهر و شب یک فنجان میل کنید.

۲۱ ـ جوشاندهٔ فوق برای نرمی مفاصل، درد کمر، و حتی رفع فلج مفید است.

۲۲ ـ اگر گرد سوختهٔ خرما را به صورت سرمه در محل مژه‌ها

---

۱ ـ عجوه، یک نوع خرمای مرغوب است که در مدینه به عمل می‌آید.

۲ ـ بحار الأنوار / ج ۱۴ / باب **اطعمه** و اشربه.

۳ ـ خوردنیها و آشامیدنیها / ۶۰

بکشند برای رویانیدن مژه، رفع قرحه و خارش چشم و التیام زخمها مفید است.[۱]

۲۳ ـ خوردن تره و خرمای نارس بواسیر را زایل می‌کند.[۲]

۲۴ ـ خوردن شیر با گردو و خرما برای فربهی کلیه، و نیکویی رخسار و تقویت نیروی جنسی و ازیاد منی مفید است.[۳]

۲۵ ـ مزهٔ شیرین و دفع خلط خرما، زیاد است و به همین جهت ۶۰ گرم خرما را در یک لیتر آب می‌جوشانند و جوشانده را در درمان زکام ـ درد گلو، عفونتهای ریوی مصرف می‌کنند.[۴]

۲۶ ـ مواد سفیده‌ای و ازت دار خرما بیشتر از شیر مادر است.

۲۷ ـ خرما برای کسانی کـه دورهٔ نقـاهت را مـی‌گذارنـند لازم است.[۵]

۲۸ ـ خرما را می‌توان با تخم مرغ پخت که به آن اُملت خرما می‌گویند و برای تقویت نیروی جنسی بسیار مفید است.

۲۹ ـ معجونی که از مخلوط خرما، بادام یا فندق تهیه می‌شود بسیار مقوی است.[۶]

---

۱ ـ میوه درمانی / ۱۹۴ + میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۷۰

۲ ـ حلیة المتقین / ۱۸۸.

۳ ـ راهنمای نجات از مرگ مصنوعی / ج ۵ / ۲۲.

۴ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۲۶

۵ اسرار خوارکی‌ها / ۱۰۰

۶ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۰۲

تذکرات:

۱ ـ کسانی که طبیعتی گرم و سودایی دارند خوردن خرما ممکن است باعث زخم دهان، درد دندان‌های پوسیده، خارش بدن، و ناراحتیهای کبدی می‌شود.

۲ ـ خرمای تخمیر شده و یا خرمایی که با مواد شیمیایی شسته شده باشد. برای سلامتی زیانبار است.

۳ ـ کسانی که در دهان، زخم یا تاولهایی دارند، از خوردن خرما پرهیز کنند.[۱]

---

۱ ـ میوه درمانی ۱۹۵ + خوردنیهای شفابخش / ۳۱ + خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۰۳.

ترکیبات غذایی خرما رسیده (رطب)

اندازهٔ تقریبی	کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین A	ویتامین B۱	ویتامین B۲	ویتامین C
	کیلو	گرم	گرم	م ـ گ	میلی‌گرم	واحد بین‌الملل	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
$\frac{1}{2}$ فنجان	۲۸۴	۲/۲	۰/۶	۷۲	۲/۱	۶۰	۰/۰۹	۰/۱۰	کم

(۱)

۱ ـ تغذیه و بهداشت / ۱۷۰

ترکیبات غذایی خرمای خشک (تَمْر)

اندازه	ویتامین A	ویتامین B1	ویتامین B2	ویتامین PP	ویتامین C و E	مواد قندی	پروتئین	چربی	آب
	واحد بین‌الملل	میلی‌گرم	میلی‌گرم	م ـ گ	م ـ گ	گرم	گرم	گرم	گرم
۱۰۰ گرم	۱۸۰	۰/۰۸	۰/۰۵	۲/۱۸	کم	۷۵	۲/۲	۰/۶	۲۰

(۱)

۱ ـ میوه درمانی / ۱۹۴

۱۹

خرمالو = خُوج = Persimmon

شرح:

خرمالو، میوه‌ای است شبیه گوجه فرنگی، دارای پوشش نازک و بی‌رنگ، طعم آن ابتدا گس است که پس از رسیدن شیرین می‌شود و در اواخر پائیز می‌رسد.

درخت خرمالو، شبیه درخت سیب است و دارای برگهای درشت و سبز خوش رنگ می‌باشد.[۱]

درخت خرمالو، درختی دو پایه و از تیرهٔ آبنوس سانان[۲] است، در جنس خرمالو، حدود ۲۰۰/ گونه وجود دارد که اکثراً در مناطق گرمسیری و بعضی نیمه گرمسیری هستند. خرمالوی معمولی، بومی چین است و قرنها است که تحت کشت در آمده است. خرمالو در برابر سرمای شدید زمستان حساس و از این نظر مشابه انار است.

خرمالو توسط پیوند زیاد می‌شود. و تحت شرائط مناسب

---

۱ ـ فرهنگ عمید.

۲ ـ *Ebenaceae*

می‌تواند تا ۱۰۰ سال عمر کند و تا ۹ متر ارتفاع پیدا کند.

میوه خرمالو تا زمانی که نرسیده باشد بسیار گس است، میوهٔ خرمالو همانند میوه‌های دانه‌دار، پس از برداشت به رسیدن خود ادامه می‌دهد. هر هکتار باغ خرمالو، می‌تواند تحت شرائط مناسب تا ۱۰ تن محصول تولید کند.

ارقام تجارتی سراسر دنیا از جمله ایران همگی بسیار قدیمی هستند و منشاء ژاپنی دارند، از مهمترین ارقام آنها می‌توان: هاچیا[۱]، فویو[۲]، تانناشی[۳]،را نام برد که میوهٔ رقم فویو فاقد گسی است و می‌توان آنرا قبل از رسیدن کامل در حالیکه هنوز سفت است با چاقو برید و مصرف نمود.[۴]

خواص:

۱ ـ خرمالو بهترین پاک کنندهٔ کبد و کلیه‌ها است.

۲ ـ میوهٔ نارس آن گس است و تانن زیاد دارد.[۵]

۳ ـ خرمالو دارای ویتامین A (آ)، کاروتن، کلسیم، گوگرد، و فسفر می‌باشد. که بخشی از ویتامینها و املاح معدنی بدن را تأمین می‌کند.

۴ ـ چون مواد قندی موجود در خرمالو از نوع لوکزو گلوکز است برای مبتلایان به مرض قند (دیابت) چندان زیانی ندارد.[۶]

۱ـ *Hachiya.*

۲ـ *Fuyu.*

۳ـ *Tanenashi.*

۴ـ اصول باغبانی / فصل ۱۲ / ۴۱۱.

۵ـ اسرار خوارکی‌ها / ۳۰۳.

۶ـ خواص میوه‌هاو سبزیها / ۱۰۰

ترکیبات غذایی خرمالو

اندازهٔ	کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین A	ویتامین B1	ویتامین B2	ویتامین C
	کیلو	گرم	گرم	میلی‌گرم	م ـ گ	واحدبین‌المللی	میلی گرم	م ـ گ	م ـ گ
۱عدد	۷۹	۱	۰/۴	۶	۰/۳	۲۷۱۰	۰/۰۵	۰/۰۵	۱۱

(۱)

۱ ـ تغذیه و بهداشت / ۱۷۰

۲۰

خیار = مِنْشاء = Cucumber

شرح:

خیارَ گیاهی یک ساله است و کشت آن در بیشتر مناطق جنوبی کشور (در اواخر پاییز و طول زمستان) و در مناطق معتدله (به هنگام بهار) متداول است.

دورهٔ رشد و نمو خیار حدود ۷۰ـ ۵۰ روز است مناطق جنوبی کشور مانند جیرفت در یکسال دو تا سه بار کشت خیار دارند.

خیار دارای ارقام زیادی است که متداول ترین آن‌ها در ایران عبارتند از:

خیار بیلانکوه ـ خیار دولاب ـ خیار اصفهان.

خیار را در هر نوع خاک زراعی می‌توان کاشت.[1]

نام عربی خیار: مِنْشاء، است.

---

۱ ـ اصول باغبانی / فصل ۱۳ / ص ۴۳۵.

خواص:

۱ ـ خیار ادرار را زیاد می‌کند [۱] و خوردن ۱۵ گرم تخم خیار نیز همین خاصیت را دارد.[۲]

۲ ـ خیار تبهای صفراوی و یرقان (زردی) را درمان می‌کند. مخصوصاً آب خیار برای رفع زردی (یرقان) بسیار مفید است.[۳]

۳ ـ خیار میوه‌ای خوش طعم و لذیذ و ضد عطش است ولی چون دیر هضم می‌شود زیاده روی در مصرف آن موجب اختلال دستگاه گوارش کی‌شود. مخصوصاً در افرادی که دارای معده‌ای ضعیف هستند.[۴] بهتر است چنین اشخاصی خیار خام را به صورت سالاد با روغن زیتون و سرکه و نمک مصرف نمایند و یا آب آنرا بگیرند و میل کنند.[۵]

۴ ـ آب خیار به صورت مالش بر پوست، در لطافت پوست بدن و رفع خارش مفید است.

۵ ـ ترکیب شیر خام و نجوشیده و خیار بریده شده به‌صورت گرد گرد، برای معالجهٔ جوشهای قرمزی که در پوست پیدا می‌شود مؤثر است و باید

---

۱ ـ اعجاز خوارکی‌ها/ دکتر غیاث الدین جزایری / ۲۱۲ + خوردنیهای شفابخش / مهدی نراقی / ۶۸ + اسرار تندرستی / مهرداد مهرین / ۱۹۲ + خوردنیها و آشامیدنیها/ حکیم و دکتر رهنما / ص ۶۲

۲ ـ میوه درمانی / دکتر رجحان / ۱۹۹

۳ ـ اعجاز خوارکی‌ها/ ۲۱۲ + خوردنیها و آشامیدنیها/ ۶۲

۴ ـ میوه درمانی / دکتر رجحان / ۱۹۹ + خوردنیها و آشامیدنیها / ۶۲.

۵ ـ خوردنیهای شفابخش / ۶۹.

خیارهای خیس شده در شیر خام را بر روی پوست مالش دهند.[۱]

۶ ـ خیار خون را صاف می‌کند و تب‌های کهنه را آشکار می‌سازد[۲].

۷ ـ برای تسکین خارش پوست می‌توان گوشت خیار را کوبید و سپس به صورت مرهم بر روی پوست بگذارند و چند مرتبه این عمل را تکرار کنند.

۸ ـ اگر تخم خیار را بسائید و در مقداری کمی آب رقیق نمائید و بنوشید اثری آرام بخش و خواب آور دارد و تشویش، اضطراب و ناراحتیهای عصبی را تسکین می‌بخشد.

۹ ـ اطباء قدیم معتقد بودند: روغن خیار، خواص تخم خیار را دارد ولی کمی ضعیفتر می‌باشد ـ برای تهیه روغن خیار باید گوشت خیار را کوبید و آب آن را گرفت $\frac{۱}{۴}$ (ربع) وزن آب خیار از روغن کنجد به آن افزود و آنقدر آن را جوشاند تا فقط روغن خیار باقی بماند.

۱۰ ـ خیار چنبر یا خیار زه نوع دیگری از خیار است. آن خیاری است دراز و باریک که در برخی مناطق، طولش به حدود یک متر می‌رسد. و از خیار زودتر هضم می‌شود و خواص خیار را دارد و مصرف خیار چنبر در دفع بعضی از انواع سنگ کلیه و مثانه مفید است.[۳]

۱ ـ میوه درمانی / ۱۹۹ + خوردنیهای شفابخش / ۶۹
۲ ـ اسرار تندرستی / ۱۹۲ + خوردنیهای شفابخش / ۶۸
۳ ـ میوه درمانی / ۱۹۹ / ۲۰۰

۱۱ ـ مخلوط آب خیار با موم و عسل، در لطافت پوست بدن ورفع جوش و زیبا نمودن پوست اثر فراوان دارد.[۱]

۱۲ ـ خیار برای مزاج افرادی که طبیعت سرد دارند سازگار نیست،[۲] لذا در حدیثی است که امام صادق (ع) فرمودند: پیامبر گرامی اسلام (ص) رطب (خرمای رسیده) را با خیار میل می‌نمودند.[۳] و به این صورت در بدن تعادل برقرار می‌گردد و این خود اصل مهمی است.

۱۳ ـ خیار به علت داشتن سیلیکون ـ *Silicon* ـ و گوگرد زیاد باعث رشد موی می‌باشد.

۱۴ ـ خیار به علت داشتن پتاسیم فراوان برای تنظیم فشار خون با ارزش است.

۱۵ ـ خیار به علت دفع اسید اوریک از دستگاه بدن، رماتیسم را نیز تخفیف می‌دهد.

۱۶ ـ شیرهٔ خیار یک عمل سریع و دلخواه برای تمیز کردن دستگاه بدن دارد. مخصوصاً بعد از چند ساعت خوردن یک وعده غذایی پر نمک، ترکیب شیرهٔ خیار با هویج و چغندر خوب است.[۴]

۱۷ ـ خیار چنبر به علت داشتن اشعهٔ رادیو اکتیو، باعث آشکار شدن بیماری‌های پنهان می‌شود و از این رو عده‌ای آن را عامل تب

---

۱ ـ خوردنیها و آشامیدنیها / ۶۲

۲ ـ میوه درمانی / ۱۹۹

۳ ـ بحار الانوار / ج ۱۴.

۴ ـ انرژی مواد خام / لسلی و سوزانا کنتن، ترجمه / علی اکبر راد پویا / ۳۸۴

نوبه و تب می‌دانند در صورتی که این میوهٔ مفید دارای انگل تب نوبه نیست و فقط نوبهٔ پنهانی را آشکار می‌سازد.

۱۸ ـ آب خیار چنبر، پوست صورت را نرم و لطیف و فوق‌العاده شفاف می‌نماید.[1]

۱۹ ـ آب خیار را به‌عنوان محلول شستشو که نمک نداشته باشد برای پوستهای چرب صورت بکار می‌برند.[2]

۲۰ ـ خیار دارای ده نوع املاح معدنی است و در رژیم لاغری و تخلیهٔ سموم بدن آن را تجویز می‌نمایند و چون آب خیار به‌تنهایی بی مزه است باید آن را با آب سیب و هویج مخلوط نمود و سپس مصرف کرد.[3]

۲۱ ـ آب خیار را به عنوان محلول شستشو بر ضد جرب و گال بکار می‌برند.[4]

۲۲ ـ خیار به علت داشتن گوگرد، معده را ضد عفونی کرده و درمان امراض حصبه‌ای و میکروبهای معده است.

۲۳ ـ خیار به علت دارا بودن یک مادهٔ قوی ارتجاعی، عضلات را زیاد می‌کند.[5]

۲۴ ـ ۲۵۰/۰ گرم آب خیار را با شکر شیرین کنید و آن را بنوشید

---

۱ ـ اعجاز خوارکی‌ها ـ دکتر غیاث الدین جزایری / ۲۱۵

۲ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / لئونس مارلیه ـ اریک نیژل ـ پرفسور لهامو / ص ۴۳

۳ ـ چه باید خورد و چگونه باید رفت / ترجمه مهدی نراقی / ص ۴۶.

۴ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۸۳

۵ ـ اسرارخوارکی‌ها / ۳۲۸

تا اثرات صفرا در بدن را به کلی از بین ببرد.

۲۵ ـ بوییدن خیار، شدت هیجان، غضب، شهوت و تا حدی لرزش اندام را تخفیف می‌دهد و حتّی برای درمان دردسر نیز مفید است.

۲۶ ـ ترشی خیار، سرد و فرونشانندهٔ حرارت بدن است و کبد را جلا می‌بخشد.

۲۷ ـ خیار، زردی (یرقان) را درمان می‌کند، مخصوصاً آب خیار برای درمان یرقان بسیار مفید است.[1]

تذکرات

۱ ـ حتی المقدور باید خیار را با نمک میل نمود. زیرا نمک دفع آب فراوان موجود در خیار راآسان می‌کند و ناراحتی معده را کاهش می‌دهد.[2]

ودر حدیثی است که امام صادق (ع) فرمودند: رسول خدا (ص) خیار را با نمک میل می‌نمودند.[3]

۲ ـ خیار برای اشخاص سرد مزاج و اطفال کوچک مضر است.

۳ ـ خیار برای اشخاصی که معده و روده حساس دارند و برای رطوبتی‌ها مضّر است و باعث خلط و درد پهلو می‌گردد.

---

۱ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۱۰

۲ ـ خوردنیها و آشامیدنیها / ۶۲

۳ ـ بحار ـ ج ۱۴ ـ باب اطعمه و اشربه.

۴ ـ خیار ترشی دیر هضم است به خصوص برای معده‌های بیمار یا ضعیف، و در صورت شروع زیان، درمانش، معجونهای گرم و عسل است.

۵ ـ خیار بزرگ و زرد، کمی ترش است لذا خوردن آن باعث ایجاد ترس و وحشت در انسان می‌گردد.[۱]

---

۱ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۱

ترکیبات شیمیایی خیار[1]

از تجزیه ۱۰۰ گرم خیار مواد زیر را بدست آورده‌اند:

کالری	آهن	کلسیم	چربی	پروتئین	آب	گوگرد	کلر	فسفر	منیزیم	سدیم	پتاسیم	قند	ویتامین A	ویتامین B۱	ویتامین B۲	ویتامین C	ویتامین B6 و E
	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	واحد بین‌المللی	میلی‌گرم	میلی‌گرم	میلی‌گرم	میلی‌گرم
۱۳	۰/۳	۰/۱	۰/۱	۰/۸	۹۵/۶	۰/۱۲	۰/۳۰	۰/۲۱	۰/۹	۰/۸	۰/۱۴	۳	۲۰۰	۰/۰۴	۰/۰۵	۱۰	مقدارکم

(۱)

۱ ـ میوه درمانی / ۱۹۸

۲۱

زالزالک = Wild plum

شرح:

زالزالک میوه‌ای است کوچک، برنگ زرد، که دارای هستهٔ سختی است و در اوائل پاییز می‌رسد و درخت آن خاردار است.[۱]

خواص:

۱ ـ میوه زالزالک میوه‌ای بسیار قابض است لذا می‌توان آن را در موارد اسهال، اسهال خونی خورد، زیرا مقدار زیادی تانن دارد.

۲ ـ زالزالک دارای کلسیم و مقداری ترشی آلی و پکتین می‌باشد.

۳ ـ زالزالک در مواقع کم خونی و سل اثر نیکو دارد.

۴ ـ زالزالک برای تقویت قلب بسیار توضیه شده است.[۲]

---

۱ ـ فرهنگ عمید.

۲ ـ اسرار خوارکی‌ها/ ۲۹۹

۲۲

زردآلو = مِشمِش = Abricot

شرح:

زردآلو میوه‌ای شبیه آلو می‌باشد. رنگش زرد و دارای هسته‌ای که مغزش شیرین و خوارکی است. خواستگاه اصلی این میوه، کشور چین است و در حال حاضر در چین جنگلهای خودروی این میوه یافت می‌شود.

ودر سیبری نیز چند رقم زردآلو وجود دارد که در برابر سرما بسیار مقاوم هستند.

شاخه‌های زردآلو از هلو بزرگتر و سنگین‌تر هستند، گل زردآلو به طور جانبی روی قسمت یکسالهٔ سیخك‌های کوتاه بوجود می‌آید هر سیخک پس از سه سال باروری، خشک می‌شود و بنا براین باید زردآلوی بالغ را هر سال برای حذف سیخك‌های خشک شده و تحریک درخت به تولید شاخه‌های میوهٔ دهندهٔ جدیدبا هرس سبک کرد. در ایران می‌توان از یک باغ خوب انتظار حدود ۲۵۰/ تن

محصول در هکتار را داشت. چون گردهٔ زردآلو چسبناک است باد در گرده افشانی آن نقشی ندارد. و این امر توسط حشرات انجام می‌گیرد.

لذا کندوگذاری در بالا بردن میزان محصول بسیار مؤثر است. اکثر ارقام زردآلو خود بارورند و نیازی به درخت گرده زا ندارند. از ارقام مهم زردآلو ایران می‌توان ارقام ذیل را نام برد:

۱ ـ زردآلوی شکر پاره.

۲ ـ زردآلوی شمس.

۳ ـ زردآلوی نخجوان.

۴ ـ زردآلوی قرمز شاهرود.

۵ ـ زردآلوی قیسی.

نوع شکر پاره در اکثر نقاط ایران کشت می‌گردد.

قیسی نوعی زردآلوی کوچک و نا مرغوب است که بیشتر به صورت خشک شده (برگه) مورد استفاده قرار می‌گیرد. علاوه بر اینها حدود ۹۵ رقم دیگر زردآلو نیز در ایران به صورت محلی کشت می‌شوند که هیچیک اهمیت زیادی ندارند.[1]

میوهٔ زردآلو را در زبان عربی «مِشْمِش» گویند.

خواص:

۱ ـ زردآلو، بهترین درمان کم خونی است.

۲ ـ زردآلو، برای رفع لاغری مفید است.

---

۱ ـ اصول باغبانی / فصل ۱۲ / ۳۹۹

۳ـ روغن هستهٔ زردآلو، برای نرم کردن پوست به کار می‌رود.

۴ـ زردآلو، نفخ‌آور است و علاج نفخ آن، خوردن هستهٔ زردآلو شیرین می‌باشد.[1]

۵ـ زردآلو دارای مواد معدنی مانند: آهن، فسفر، کلسیم، مس، و دارای ویتامینهای *A*، *B1* و *B2* و *C* می‌باشد. از اینرو زردآلو میوه‌ای مغذّی و مقّوی و فرح‌بخش می‌باشد.

۶ـ زرد آلو، رشد بدن را زیاد می‌کند و بدن را در برابر بیماریها مقاوم می‌نماید.

۷ـ زردآلو میوه‌ای مقوّی است از اینرو برای زنان حامله و کسانی که دوران نقاهت را می‌گذرانند تجویز شده است.[2]

۸ـ زردآلو به علت داشتن ویتامین *A* (آ) باعث تقویت مخاطها پوست، مو وتقویت بینایی می‌شود.

۹ـ میوهٔ زردآلوی رسیده به علت دارا بودن ویتامینهای *B* (ب) برای درمان بیماریهای عصبی و روحی مانند خمودگی روانی، بیخوابی، خستگی شدید، گیجی، فراموشی و غیره مفید است.

۱۰ـ میوه و مغز شیرین هستهٔ زردآلو، به علت دارا بودن، ویتامین *C* (ث) برای تقویت بدن، رفع اختلال رشد کودکان، جلوگیری از خونریزی لثه و زنانگی، افزودن مقاومت بدن در برابر میکربها و سموم، اثر قاطعی دارد.

۱ـ اعجاز خوارکی‌ها/ ۲۰۰؟

۲ـ خوردنیها شفابخش / ۳۳.

۱۱ ـ میوهٔ زردآلو به علت داشتن مقداری اسید سالیسیلیک، در معالجهٔ بیماران مبتلا به درد مفاصل و رماتیسم مفید است.

۱۲ ـ خوردن ۵ گرم روغن مغز شیرین هستهٔ زردآلو، خشونت حلق را بر طرف می‌سازد.

۱۳ ـ اگر هر صبح و ظهر و شب، ۲ تا ۳ قطره از روغن مغز تلخ هستهٔ زردآلو درگوش بچکانید، دردگوش را تسکین می‌دهد.

۱۴ ـ مالش روغن مغز تلخ هستهٔ زردآلو، در محل خارش برای تسکین خارش دستگاه تناسلی مؤثر است.[۱،۲]

۱۵ ـ زردآلو، خنک و اشتهاآور است.

۱۶ ـ زردآلو برای دفع تشنگی و علاج بواسیر نافع است.[۳]

۱۷ ـ زردآلو، میوه‌ای اشتها آور، مغّذی، قابض و خنک است و برای اعصاب بسیار مفید و تقویت کننده است. و برای بچه‌ها اولین غذایی اصلی معرفی شده است که در استحکام و ساختمان استخوان بندی و بافت‌های بدن آنها نقش اساسی به عهده دارد.[۴]

۱۸ ـ زردآلو در تقویت استخوانها و نسوج بدن اهمیت زیادی دارد.

۱۹ ـ زردآلو، سلولهای بدن را زنده نگه می‌دارد و فعالیت آنها را زیاد می‌کند.

۲۰ ـ زردآلو، عمر را طولانی می‌کند و شخص را فعال

---

۱ ـ روغن مغز تلخ هستهٔ زردآلو، خواصی مشابه مغز بادام تلخ دارد.

۲ ـ میوه درمانی / ۲۰۴.

۳ ـ اسرار تندرستی / ۱۹۴

۴ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۱۸.

می‌سازد.[۱]

۲۱ ـ برگهٔ زردآلو بهترین ضد سم است.

۲۲ ـ برگهٔ زردآلو، دستگاه هضم را منظم می‌نماید و بهتر است برگه را با آب بشوئید و در آب گرم خیس نموده و بگذارید یک شب بماند، سپس یک دانه لیمو ترش در آن بیندازید و صبح ناشتا آن را میل کنید و آب آن را نیز بنوشید.[۲]

۲۳ ـ خوردن کوبیدهٔ شکوفهٔ زردآلو، خونریزی داخلی را قطع می‌کند.

۲۴ ـ کوبیدهٔ شکوفهٔ زردآلو را می‌توان به عنوان مرهمی برای قطع خونریزی زخمهای خارجی استفاده کرد.

۲۵ ـ برگ زردآلوی پخته به صورت مرهم به‌کار برده می‌شود و با مالش آن بر روی ورم‌های پوستی، روم‌ها برطرف خواهند شد.[۳]

تذکرات:

۱ ـ باید از زیاده روی در مصرف زردآلو خودداری نمود زیرا زیاده‌روی درمصرف زردآلو باعث اختلال هضم ویا به هم خوردگی روده می‌شود و در نتیجه به اسهال مبتلا می‌گردد.

۲ ـ اشخاصی که دارای کبد ضعیف هستند باید از زیاده روی

---

۱ ـ اسرار خوارکی‌ها / ۲۹۷.

۲ ـ اسرار خوارکی‌ها / ۳۰۸

۳ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۲۳.

در خوردن زردآلو پرهیز کنند.[۱]

۳ ـ مغز تلخ هستهٔ زردآلو مواد سمی (بنام اسید سیانیدریک و اسید پروسیک) که در شرائط خاصی آزاد می‌شوند و لذا خوردن مغز تلخ هستهٔ زردآلو خطرناک است.[۲]

۴ ـ مداومت در خوردن زردآلو باعث لك‌های سفید پوستی می‌شود.

۵ ـ زردآلو، نفخ‌آور و مولد آروغ‌های ترش است.

۶ ـ زردآلو برای سرد مزاجان مضر است. وخنثی کنندهٔ ضرر آن، شکر و انیسون است.

۷ ـ زردآلو برای کسانی که احساس سوزش یا نفخ در معده می‌کنند زیان آور است.[۳]

---

۱ ـ نسخه‌های شفابخش / ۳۳ + میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۱۸.

۲ ـ میوه درمانی / ۲۰۳.

۳ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۲۳.

ترکیبات غذایی زردآلو

نام میوه	اندازه تقریبی	کالری کیلو	پروتئین گرم	چربی گرم	کلسیم میلی‌گرم	آهن میلی‌گرم	ویتامین A واحد بین‌المللی	ویتامین B۱ میلی‌گرم	ویتامین B۲ م ـ گ	ویتامین C م ـ گ
زردآلو تازه	۳عدد درشت	۵۱	۰/۱	۰/۱	۱۶	۰/۵	۲۷۹۰	۰/۰۳	۰/۰۵	۷
زرد آلو خشک(برگه)	۳۰ برگه	۲۶۲	۵/۲	۰/۴	۸۶	۴/۹	۷۴۳۰	۰/۰۱	۰/۱۶	۱۲

(۱)

۱ ـ تغذیه و بهداشت / ۱۷۲

۲۳

زرشک = Barberey

شرح

درخت زرشک، کوتاه و دارای گلهای خوشه‌ای و زرد رنگ است و میوه‌اش کوچک و سرخ رنگ و ترش مزه می‌باشد. زرشک در نواحی شمال ایران، مازندران، خراسان ونقاط دیگر ایران می‌روید. نامه‌های دیگر آن: «سرشک» و «زارج» و «زارچ» می‌باشد.

علاوه بر میوهٔ زرشک، تمام قسمتهای درخت زرشک، از نظر شیمیائی مورد تجزیه قرارگرفته و مواد مفیدی از آنها به‌دست آمده که مهمترین آنها بربرین است که در مصارف پزشکی، صنعتی به کار می‌رود.

قسمتهایی که در غذا و درمان از زرشک بهره‌برداری می‌شود عبارتند از: میوه ـ پوست درخت زرشک ـ ریشهٔ درخت ـ برگ درخت.

خواص زرشک:

۱ ـ در پزشکی بیشتر از دانهٔ زرشک استفاده می‌شود که سرد و خشک است.

۲ ـ دانهٔ زرشک قابض و تقویت کنندهٔ معده‌های ضعیف، کبد و قلب است.

۳ ـ زرشک از ریخته شدن سموم یا مواد غیر طبیعی به اعضاء بدن جلوگیری می‌کند و به عبارت روشن، زرشک، نقش خنثی ساختن سموم را بر عهده دارد.

۴ ـ زرشک، ضّد صفرا و ضد تشنگی است.

۵ ـ زرشک، تسکین دهندهٔ حرارت درونی و ضد قلیان خون می‌باشد.

۶ ـ شربت زرشک که از ترکیب ۵۰ مثقال زرشک و نصف لیوان آب سیب درختی و شکر و آب لیمو تهیه بشود، برای رفع تشنگی و کم اشتهایی حالت تهوع و استفراغ خیلی مؤثر است.

۷ ـ جوشاندهٔ زرشک و عنّاب به نسبت مساوی در تصفیه خون و درمان خارش بدن و حساسیّت‌ها و برای باز شدن و زیبایی رخسار مفید است و این ترکیب بهترین دارو برای گرم مزاجها ومبتلایان به فشار خون است.

۸ ـ پوست ریشهٔ درخت زرشک نیز دارای خواص پزشکی زیادی است مثلاً ضد عفونی کننده ـ مانع تعفن اخلاط، ضد گندیدگی،خنک و قابض است.

۹ ـ جوشاندهٔ ریشهٔ درخت زرشک بهترین داروی خارج کنندهٔ کرم کبد گوسفندان است و بسیار مؤثر است.

۱۰ ـ تنقیهٔ جوشاندهٔ ریشهٔ درخت زرشک برای درمان زخمهای روده بزرگ مؤثر است.

۱۱ ـ خیساندهٔ پوست ریشهٔ درخت زرشک با گلاب برای قی کردن. معالجهٔ آب ریزش چشم مفید است ـ البته باید در تهیهٔ آن کاملاً اصول بهداشت و گندزدائی را رعایت نمود.

۱۲ ـ جوشاندهٔ پوست درخت زرشک برای درمان درد دهان و زخم دهان مؤثر است.[1]

۱۳ ـ زرشک را به عنوان یک میوهٔ تقویت کنندهٔ کبد و معده و تقویت کنندهٔ عمومی و تصفیه کنندهٔ خون، همراه با برنج مصرف می‌کنند

۱۴ ـ شربت زرشک برای رفع بی اشتهائی، درمان استفراغ، خفقان، رفع سموم کشنده و گزیدن حشرات مفید است.

۱۵ ـ شربت و مرّبای زرشک در معالجهٔ نارساییهای کبد، کلیه و سوء هاضمه مؤثر است.

۱۶ ـ جویدن برگ زرشک، لثه دندان را محکم نموده و از خونریزی لثه جلوگیری می‌کند.

۱۷ ـ مصرف جوشاندهٔ برگ زرشک و پوست ریشهٔ آن برای معالجهٔ قولنج کبدی و کلیوی، یرقان و آب آوردن اعضاء ـ سوء

---

۱ ـ نسخهٔ شفا / دکتر صفدر صانعی / ۱۰۲ ـ ۱۰۳.

هاضمه ـ ابتلاء معده ـ اسهال خونی ـ نقرس ـ رماتیسم ـ بیماریهای تب دار و خونریزیهایی که در فاصلهٔ قاعدگی برای زنان رخ می‌دهد مؤثر است.[۱]

۱۸ ـ زرشک برای درمان اسهال مزمن مؤثر است به این ترتیب که ۱۵ تا ۳۰ گرم برگ خشک درختچهٔ زرشک را در نیم لیتر آب سرد بریزید و ظرف آن را روی آتش بگذارید تا یک دقیقه بجوشد بعد آنرا صاف کنید و با عسل شیرین سازید و هر روز بین غذاهای اصلی سه بار و هر بار یک فنجان از آن را بنوشید.

۱۹ ـ جوشاندهٔ زرشک به ترتیبی که در بالا ذکر شد برای درمان اختلالات یائسگی بسیار مؤثر است. و در ضمن برطرف کنندهٔ خونریزیهای ناراحت کنندهٔ این دوران نیز می‌باشد.

۲۰ ـ جوشاندهٔ پوست ریشه‌های درختچه زرشک برای دفع شن و سنگ کلیه مؤثر است، به این ترتیب که ۲۰ تا ۲۵ گرم پوست ریشه‌های خشک درختچهٔ زرشک را در نیم لیتر آب پانزده، دقیقه بخیسانید و بعد ظرف محتوای آن را بگذارید تا بجوشد سپس آنرا صاف کنید و شیرین کرده، هر روز بعد از غذای اصلی یک فنجان از آنرا بنوشید.

۲۱ ـ جوشاندهٔ پوست ریشهٔ زرشک طبق دستور العمل فوق، ضد سم است و برای معالجهٔ مسومیت‌ها، مخصوصاً مسومیت ناشی از خوردن تریاک مؤثر و مفید است.

۲۲ ـ جوشاندهٔ زرشک خشک برای درمان نارسایی قلبی و

---

۱ ـ میوه درمانی / ۲۰۷.

ضعف عمومی بدن مفید است بدین منظور می‌توان ده گرم زرشک خشک را در هاون بکوبید و آن را در ظرفی ریخته و یک دهم لیتر آب (۱۰۰ گرم) روی آن بریزید و تا دو ساعت بخیسانید، و بعد آن را روی آتش بگذارید تا بجوش آید، ولی بیش از یک دقیقه نباید بجوشد. و پس از خنک شدن آن، هر روز سه تا چهار بار هر بار نیم فنجان از این جوشانده را میل کنید البته شربت زرشک نیز همین خواص را دارد.

۲۳ ـ مصرف جوشاندهٔ زرشک برای معالجهٔ آسم مؤثر است به این منظور باید ده گرم زرشک را در هاون بکوبید و در یک دهم لیتر آب (۱۰۰ گرم) تا دو ساعت خیس کنید و ظرف آن را روی آتش بگذارید تا یک دقیقه بجوشد و سپس از خنک شدن آن، هر روز سه تا چهار بار و هر بار نیم فنجان از این جوشانده را بنوشید.[۱]

۲۴ ـ برای درمان گرفتگی قلب و ضعف اشتها می‌توانید آب زرشک را با آب، شکر، و آب لیمو مخلوط کرده و بنوشید که بسیار مفید است.

۲۵ ـ از آب زرشک برای رنگ کردن پارچه‌های پنبه‌ای و ابریشمی استفاده می‌کنند.[۲]

۲۶ ـ شربت زرشک برای رفع اسهال، پیچش شکم، ضعف قلب و درمان غش مفید است.[۳]

۲۷ ـ زرشک در قطع نمودن تب‌ها شهرت دارد. لذا از دمکردهٔ

---

۱ ـ نسخه‌های شفا بخش / ۱۹۲ ـ ۱۹۳.

۲ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۲۶.

۳ ـ تحفهٔ حکیم باشی / ۲۰۳.

پوست و ریشهٔ گیاه زرشک به نسبت ۴۰ گرم در یک لیتر آب جوش، بعد از صاف نمودن و شیرین کردن آن با عسل، روزی ۲ یا ۳ فنجان میل نماید. و اگر پوست و ریشهٔ گیاه زرشک در دسترس نباشد می‌توان از دم‌کردهٔ برگ و میوهٔ زرشک به نسبت ۳۰ گرم در یک لیتر استفاده کنید.[۱]

تذکرات:

۱ ـ زرشک به علت سردی طبیعتش، نفخ‌آور است و خنثی کنندهٔ آن گُل میخک می‌باشد.

۲ ـ زرشک یبوست آور است و خنثی کنندهٔ آن شکر و شیرینی می‌باشد.[۲]

۳ ـ آب زرشکی که در منزل تهیه می‌شود، دارای طعم گس است ولی اگر چند روز در داخل بطری یا شیشه سفید ریخته شود و در مقابل نور آفتاب قرارگیرد، طعم گس آن از بین می‌رود و فوق‌العاده خوش طعم و گوارا خواهد شد و اگر آب زرشک را به صورت جوشیده تهیه کنند ویتامین C (ث) آن نیز از بین نمی‌رود و مفید تر خواهد بود.[۳]

---

۱ ـ تحفهٔ حکیم باشی ۲۵۰

۲ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها/ ۱۲۴.

۳ ـ همان مأخذ / ۱۲۶.

۲۴

ذغال اخته

Cornelian Cherry

شرح:

ذغال اخته، درختچه‌ای است که ارتفاع آن به ۵۰ سانتی متر می‌رسد. برگهای آن سبز پر رنگ و براق است و سر این برگها به شکل سرنیزه می‌باشد. گلهای ذغال اخته، سفید، کمی صورتی یا کمی سبز رنگ است و تقریباً شبیه گل توت فرنگی است.

میوهٔ ذغال اخته به شکل بیضی و حدوداً به اندازهٔ آلبالوی درشت می‌باشد. که به رنگ قرمز، با طعم ترش و شیرین است. وگاه میوه آن قرمز متمایل به سفید و یا قرمز متمایل به زرد می‌باشد.

ذغال اخته را به صورت‌های ذیل مصرف می‌کنند:

خام، شربت، مربا، کمپوت، شیره، جوشانده (دم کرده)

قسمت‌هایی که از این گیاه در معالجه و تغذیه استفاده می‌کنند عبارتنداز: میوه ـ برگ ـ پوست درخت ـ ریشهٔ درخت

میوهٔ ذغال اخته در ماه مرداد می‌رسد. برگهای آن را باید در

ماههای تیر تا شهریور چید و در سبدی که هوا از آن عبور می‌کند بریزید ـ تا خشک شود و در معالجه برخی از بیماری‌ها مورد استفاده قرار گیرد.

میوهٔ ذغال اخته در نواحی قزوین، گیلان، ارسباران، علی بلاغ، حسن بگلو، و اطراف تهران و اصفهان به عمل می‌آید. دارای طعمی ترش و کمی گس است و به مصرف ترشی غذا می‌رسد.[1]

خواص:

۱ ـ ابوعلی سینا دانشمند و پزشک مشهور اسلام، آب **ذغال** اخته را برای شستشوی ـ زخم‌های جلدی و گرد ریشهٔ آن را برای التیام زخمها به کار می‌برد.

۲ ـ **ذغال** اخته میوه‌ایست مقوی با اثر قابض، از اینرو خوردن آن در رفع اسهال، ورم روده، مؤثر است.

۳ ـ **ذغال** اخته، در بند آوردن خون مؤثر شناخته شده است. لذا خوردن میوهٔ خام و سایر فرآورده‌های آن برای بیمار توصیه شده است.

۴ ـ میوهٔ **ذغال** اخته در معالجهٔ بیماری‌های عفونی و تب‌دار برای رفع عطش بیمار مفید است. و بهتر است بیمار مقداری از شربت **ذغال** اخته را در آب رقیق نموده و بیاشامد.

۵ ـ جوشاندهٔ ۶۰ گرم پوست درخت **ذغال** اخته در یک لیتر آب

---

۱ ـ اسرار خوارکی‌ها/ ۳۱۲.

اثر تب‌بر و ضد مالاریا دارد. جوشاندهٔ فوق را باید به تدریج صبح و ظهر و شب یک یا دو استکان با کمی قند میل نمود.[۱]

۶ ـ جوشاندهٔ برگ ذغال اخته با گل توت فرنگی برای درمان بیماری دیابت (قند) مؤثر می‌باشد. بدین منظور باید ۱۰ گرم برگ زغال اخته را با ۱۰ گرم گل توت فرنگی در یک لیتر آب جوشانده و ظرف محتوی آن را به مدت ۱۰ دقیقه به حال خود بگذارید تا دَم بکشد، و پس از صاف نمودن آن را شیرین نموده و در طول روز از آن بنوشید.

۷ ـ جوشاندهٔ ذغال اخته در معالجهٔ اسهال معمولی و اسهال خونی مؤثر است. به این صورت که باید یک قاشق سوپخوری زغال اختهٔ را با یک فنجان آب سرد مخلوط نموده و آن را به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و پس از ۱۵ دقیق دم‌کشیدن آن را صاف کرده و هر روز ۲ تا ۶ فنجان از آن را بنوشید.

۸ ـ جوشاندهٔ یک مشت ذغال اختهٔ در یک لیتر آب برای معالجهٔ بواسیر مصرف می‌شود، لذا باید آنقدرآنرا جوشاندتا نصف مخلوط ظرف، بخار شود و پس از صاف کردن به صورت تنقیه یا کمپرس گرم بکار می‌رود.

۹ ـ اگر ۳۰ گرم برگ ذغال اخته در در یک لیتر آب بریزید و آنرا به قدری بجوشانید تا $\frac{۱}{۳}$ (یک سوم) آن بخار شود، و پس از صاف نمودن، آن را با شکر شیرین کنید و به بچه‌هایی که بی اختیار ادرار

---

۱ ـ نسخه‌های شفابخش / ۱۹۶ + میوه درمانی / ۲۰۹.

می‌کنند، هر شب قبل از خواب یک فنجان قهوه‌خوری به آنها بدهید، این عارضهٔ مزاحم از بین خواهد رفت.

۱۰ - شربت **ذغال** اخته برای تسکین سرفه مؤثر است[۱] لذا می‌توانید در وقت شروع سرفه، به‌مقدار یک قاشق سوپخوری از آن بخورید.[۲]

۱۱ ـ پوست درخت ذغال اخته، تب‌بر می‌باشد.

در کتب قدیم ایران این گیاه را ذغال قرن و حب الشوم خوانده‌اند.[۳]

۱۲ ـ خوردن دم‌کردهٔ **ذغال** اخته با گل توت فرنگی، مرض قند (دیابت) را درمان می‌کند.[۴]

---

۱ - روش تهیه شربت ذغال اخته:

ذغال اخته، شکر و آب را به مقدار مساوی مخلوط کنید و آن را بجوشانید تا به قوام آید و سپس از صاف نمودن مورد استفاده قرار دهید.

۲ ـ نسخه‌ها شفابخش / ۱۹۸.

۳ ـ اسرار خوارکی‌ها / ۳۱۲.

۴ ـ تحفهٔ حکیم باشی / ۲۶۴.

۲۵

زَیتون = زیتون = Olive

شرح:

زیتون ـ میوهٔ درختی است که دارای برگهای دراز و باریک و گلهای آن خوشه‌ای است. میوهٔ آن بیضی شکل و به اندازهٔ یک انگور درشت، گوشتدار و به رنگ سبز می‌باشد و به صورت خام مصرف می‌شود، از میوهٔ زیتون، روغن زیتون استخراج می‌کنند که مصارف خوارکی و دارویی دارد، روغن زیتون، مایعی به رنگ زرد روشن مایل به سبز، تا زرد طلائی است که حالت زلال، شفاف و چسبنده دارد این روغن در مقابل مسمومیت‌های مختلف داروی ضد سم است و برای معالجهٔ نیش زدگی مار به کار می‌رود. زیتون به همراه انگور، انجیر و خرما از قدیمی ترین میوه‌هایی است که کشت آن معمول است. کشت این میوه در ایران منحصر به رودبار ـ منجیل و نواحی بلوچستان است. و مصرف آن در استانهای شمالی عمومیت بیشتری دارد. زیتون پرورده هم بعنوان یک چاشنی همراه پیش غذاهای گوناگون و

غذاهای پخته و هم به‌تنهایی به عنوان پیش غذامصرف می‌شود.

باید دانست که هر گاه میوه زیتون را به قصد خوردن، مستقیماً از درخت بچینید، شدیداً آن را تلخ خواهید یافت، و این تلخی به سبب گلوکزید تلخی است که در آن وجود دارد. این مادهٔ تلخ طی عمل پروردن زیتون، تحت اثر آب قلیا (نمک سود کردن) خنثی می‌شود.[۱]

درخت زیتون می‌تواند تا ۲۰۰۰ سال عمر کند.

قسمت‌های مورد استفادهٔ زیتون: برگ، پوست و میوهٔ آن می‌باشد.

نام عربی زیتون، همان زَیْتُون است.

خواص:

۱ ـ زیتون گرم و خشک است.

۲ ـ زیتون، پاک کنندهٔ معده است و بهترین زیتون سبز رسیده است که در آب نمک پرورده باشند و به همراه غذا خورده می‌شود.

۳ ـ زیتون، اشتهاآور است.

۴ ـ زیتون، تحریک کنندهٔ نیروی جنسی است.

۵ ـ مصرف زیتون، باعث بیخوابی و لاغری می‌شود و ضد اثر زیتون، مغزگردو و بادام است.[۲] و مصرف زیاد آن برای دستگاه تنفس مضر است [۳]

---

۱ ـ میوه درمانی / ۲۱۰ + فرهنگ عمید + نسخه‌های شفابخش / ۲۰۰ + ماهنامهٔ فاراد / سال اول / شمارهٔ یک / ص ۷۴

۲ ـ نسخه شفا / ۱۰۶ (گل و گیاه)

۳ ـ میوه درمانی / ۲۱۷.

۶ ـ مالیدن زیتون برای معالجهٔ شورهٔ سر (پوسته پوسته شدن سر) به کار می‌رود. و اگر هفته‌ای ۱ یا ۲ مرتبه روغن زیتون را بر پوست سر ماساژ دهند اثر شفابخش در درمان شورهٔ سر و ریزش مو دارد.[1]

۷ ـ دم‌کردهٔ برگ درخت زیتون به مقدار یک قاشق غذا خوری در یک لیوان آب جوش و مصرف هر روز سه‌بار هر بار یک فنجان ادرارآور می‌باشد.

۸ ـ روغن زیتون برای معالجهٔ یبوست مؤثر است برای این منظور روغن زیتون را خالی و یا با آب پرتقال و یا لیمو مصرف می‌کنند و این کار را ادامه می‌دهند تا وقتی که یبوست به‌کلی برطرف شود.[2]

۹ ـ مخلوط مساوی روغن زیتون و گلسیرین برای معالجهٔ پوست دست و پای ترک خورده مفید است.[3]

۱۰ ـ روغن زیتون که با گلولهٔ کوچک جعفری ممزوج شده باشد برای رفع کردن غده‌هایی که در زیر پوست تشکیل می‌شود، مؤثر است. به این منظور باید این ممزوج شده را به صورت مرهم بر روی غدهٔ فوق قرار دهند و هر صبح و شب آن را تجدید کنند و آن را به قدری تکرار کنند تا غده‌ها به‌کلی رفع شوند.[4]

۱۱ ـ برای جلوگیری از ریزش موی سر باید ده روز پی در پی

---

۱ ـ میوه درمانی / ۲۱۵.

۲ ـ گلها و گیاهان شفا بخش/ ۱۰۳.

۳ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۸۴.

۴ ـ همان مأخذ/ ۱۰۱.

سر را با روغن زیتون مالش داد و پس از مدتی سر را با آب گرم نیم گرم با صابون شست.[۱]

۱۲ ـ روغن زیتون اثر نرم کننده و صفرا بر دارد، لذا روغن زیتون را برای رفع یبوست‌های مزمن ـ قولنجهای ناشی از ورم کلیه (نفریت)، رفع سنگهای صفراوی ـ درمان مسمومیت ناشی از سرب مصرف می‌کنند. مثلاً کارگران چاپخانه‌ها که با حروف سربی کار می‌کنند می‌توانند روزانه ۱ تا ۲ قاشق روغن زیتون به همراه یک قاشق آبلیمو مخلوط نموده و بخورند.

۱۳ ـ خوردن روغن زیتون در رفع تحریکات ناشی از جذب سموم مختلف اثر مفید ظاهر می‌کند.

۱۴ ـ چرب کردن موی سر با روغن زیتون کهنه از سفید شدن و ریختن موی جلوگیری می‌نماید.[۲]

۱۵ ـ روغن زیتون در معالجه درد و تورم مفاصل اثر قطعی دارد. به این منظور باید روغن زیتون را به صورت گرم در محل مفاصل بمالند و فوراً با قطعه پارچه‌ای کرکی محل درد را بپوشانند و این عمل را روزی ۱ یا ۲ مرتبه تکرار نمایند تا بهبودی حاصل شود.

۱۶ ـ اگر روغن زیتون را بر مفاصلی که حرکتش محدود شده بمالند و مداومت کنند، مفصل مزبور متحرک می‌شود.

۱۷ ـ روغن زیتون بهترین دارو برای درمان سوختگی است و آن را باید در محل سوخته بریزند و سپس گرد جوش شیرین بر روی

---

۱ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۳۸.

۲ ـ اسرار خوراکی‌ها / ۳۲۱.

آن بپاشند این عمل سوزش رابه‌زودی برطرف می‌کند و از بروز تاول جلوگیری می‌کند.

۱۸ ـ مالیدن روغن زیتون به مو برای جلوگیری از سفید شدن موها مؤثر است و روزی یک یا چند مرتبه روغن زیتون را بر موهای سفید شده بمالند و تا نتیجهٔ مطلوب این عمل را تکرار کنند.

۱۹ ـ مالیدن روغن زیتون به صورت گرم شده برای درمان آفتاب‌زدگی ـ سرمازدگی ـ گزش مار ـ و عقرب و حشرات اثر شفا بخش دارد (در مورد گزش مار و عقرب باید به پزشک یا مراکز درمانی نیز مراجعه شود).

۲۰ ـ اگر برگ درخت زیتون را جویده و آب آن را در دهان نگاهدارند برای درمان جوشهای دهان مفید است.

۲۱ ـ برای تقویت لثه و دندان متحرک و معالجهٔ جوشهای دهان و خونریزی لثه چنانچه روزی چند مرتبه روغن زیتون را در دهان نگاهدارند اثر شفابخش دارد.

۲۲ ـ برای رفع ترشحات بینی در هنگام گریپ و روان کردن اخلاط، می‌توان ۲ تا ۳ قطره روغن زیتون را در بینی بچکانند تا اثر مطلوب ظاهر گردد.

۲۳ ـ برای تقویت بینایی و رفع خارش چشم، رفع قرمزی چشم و اشک ریزش، چکانیدن ۲ قطره روغن زیتون، روزی سه مرتبه در چشم مفید است.

۲۴ ـ اگر کوبیدهٔ میوهٔ نارس زیتون را در محل سوختگی به

صورت مرهم بگذارند اثر شفا بخشی دارد.

۲۵ ـ مصرف جوشاندهٔ غلیظ برگ درخت زیتون برای بیماران مبتلا به نقرس و فشارخون اثر شفابخش دارد.[۱]

۲۶ ـ افرادیکه عرق بدنشان بیش از حد معمولی است برای جلوگیری از عرق نمودن زیاد، باید پس از شستشوی بدن، روغن زیتون را بر بدن بمالند و کمی صبر نموده سپس بشویند. و لذا در حدیث است که علی (ع) فرمود: با روغن زیتون بدن خود را چرب کنید، زیرا روغن زیتون، روغن نیکان و قاتق برگزیدگان است و طهارت و برکت آن بسیار است و در هر حال مایع مبارکی است.[۲]

۲۷ ـ دم‌کردهٔ برگ تازهٔ زیتون برای درمان دیابت (مرض قند) مؤثر است برای این منظور ده گرم برگ تازهٔ زیتون را تکه تکه کنید و در نیم لیتر آب سرد، یک شب بخیسانید و سپس به مدت ۲۰ دقیقه آن را روی آتش بگذارید و پس از صاف کردن و شیرین نمودن آن، در طی شبانه روز ۴ تا ۵ استکان از آن را بنوشید.

۲۸ ـ بیماری که دچار مسمومیت شده است پس از اینکه استفراغ کرد باید یک فنجان روغن زیتون بخورد، زیرا روغن زیتون مخاطهای معده و روده‌ها را از سم حفاظت می‌کند.

۲۹ ـ جوشاندهٔ برگ یا پوست زیتون داروی کاملی برای معالجهٔ تب‌های متناوب وگریپ است به این منظور باید ۱۵ تا ۶۰گرم برگ یا

---

۱ ـ میوه درمانی / ۲۱۹ ـ ۲۱۳.

۲ بحار الأنوار / ج ۱۴ ـ باب اطعمه و اشربه.

پوست ساقه‌های جوان زیتون را در یک لیتر آب سرد بریزید و آن را به مدت ۱۲ دقیقه بجوشانید و وقتی پس از ۱۵ دقیقه دم کشید، آن را صاف کرده، و با عسل یا شکر شیرین کنید و هر شبانه روز ۳ تا ۴ فنجان از آن را بنوشید.

۳۰ ـ خوردن یک قاشق سوپخوری روغن زیتون خالی یا مخلوط با آب پرتقال یا لیموی ترش، قبل از صبحانه، بیماری های کبدی و سنگ کیسه صفرا را معالجه می‌کند و اثر شفابخش دارد.

۳۱ ـ برای سالم ماندن و محکم شدن لثه‌ها می‌توان صبح و شب بعد از شستشوی دهان و دندان، با مالیدن مقدار کمی روغن زیتون به انگشتان لثه‌ها را ماساژ دهید.[1]

۳۲ ـ میوهٔ زیتون به جهت دارا بودن املاح معدنی و ویتامین‌ها، میوه‌ای بسیار مغذی و مفید است.

۳۳ ـ روغن زیتون برای تولید سوخت بدن، ارزش زیادی دارد زیرا ۱۰۰/ گرم آن، ۲۳۴ کالری حرارت تولید می‌کند و از این جهت یک غذای نیرو بخش است.

۳۴ ـ مرهم برگ زیتون، لکه‌های ناخن را از بین می‌برد.

۳۵ ـ خوردن روغن زیتون جهت بازکردن رنگهای تیره معجزه می‌کند.

۳۶ ـ چکانیدن روغن زیتون در چشم برای تقویت نیروی بینایی اثر نیکویی دارد و آب ریزش چشم را برطرف می‌کند.

---

۱ ـ نسخه‌های شفابخش / ۲۰۲ ـ ۲۰۴.

۳۷ـروغن زیتون صفرا و سودای بدن را متعادل می‌کند، بلغم را از بین می‌برد، اعصاب را قوی و نیرومند می‌کند و انسان را خوش اخلاق و نیک نفس (پاک طینت) می‌کند و غم و اندوه را بر طرف می‌نماید.

چهارده قرن و اندی خواص فوق را رسول خدا (ص) بیان نمودند و اکنون شما ملاحظه کردید که چگونه پیشرفت علم در این سالها به خواص روغن زیتون دست یافته و انسان به بخشی از اثرات این میوهٔ بهشتی را که خداوند در قرآن به آن قسم خورده است نائل آمده است.[1]

ترکیبات میوهٔ زیتون

میوهٔ زیتون رسیده (میانبر گوشتی آن) دارا ترکیبات ذیل است:

۱ ـ آب ۷۵ درصد

۲ ـ پروتئین ۲ درصد

۳ ـ هیدرات کربن ۴ درصد

۴ ـ روغن ۱۴ درصد

۵ ـ املاح شامل : فسفر ـ پتاسیم ـ کلسیم ـ آهن ـ مس ـ منگنز.

---

۱ ـ وَالتّینِ وَ الزَّیْتُونِ «قسم به تین و زیتون» سورهٔ تین / ۱.

۶ـ زیتون به ازای هر ۴۵۶ گرم، تقریباً ۶۵۰ گرم کالری انرژی تولید می‌کند.

۷ـ ویتامین AـB و C بمقدار کم.

۸ ـ مقدار پتاسیم در هر کیلوگرم ۱۵/۵۰ گرم است یعنی تقریباً سه برابر بالاترین میزان شناخته شدهٔ پتاسیم در سایر مواد غذایی است. پتاسیم در سازندگی عضلات بدن و نیروی انرژی بدن، ساختمان و ترشحات غدد داخلی، تصفیه و شستشوی سلولهای کبدی و در نتیجه کنترل و بهبود بیماری نقرس، ساختمان گلبولهای مفید، قدرت انقباض و انبساط عضلات رگها و تنظیم فشار خون، نقش سازنده‌ای دارد.

کلسیم نیروی محرک عضلانی را زیاد می‌کند و موجب رشد و نموّ و مصونیت در بیماری‌های عفونی و میکربها و جلوگیری و درمان سل می‌گردد.

فسفر در سازندگی سلولهای عصبی و افزایش فعالیتهای مغزی نقش مهمی دارد.

منیزیم در رشد و نمو بدن و آهن در خون سازی تأثیر به سزایی دارد.

زیتون به دلیل ساختمان قابل جذب چربی خود، در خون ایجاد کلسترول نمی‌کند و موجب تصلب شرایین و حوادثی مانند انفارکتوس نمی‌شود.

۲۶

سیب = تُفّاح = Apple

شرح:

سیب، میوه‌ایست خوشبو و خوش طعم، لطیف و مغّذی. که به رنگ‌های گوناگون یافت میشود. در جنس سیب بیش از ۳۰گونه و ۶۰ زیر گونه وجود دارد، که در سراسر نیمکرهٔ شمالی پراکنده هستند، در دامنه‌های غربی کوه‌های هیمالیا، جنگلهای وسیعی از گونه‌های وحشی سیب وجود دارد، درخت سیب می‌تواند گسترهٔ دمائی وسیعی را تحمل کند، طول عمر اقتصادی درختان سیب حداکثر حدود ۱۰۰ و به طور متوسط ۵۰ سال است که طی این مدت هر درخت می‌تواند تا ۱۵ متر ارتفاع پیدا کند، سن باروری در ارقام مختلف متفاوت است. و به طور طبیعی از ۴ تا ۱۵ سال تغییر می‌کند، از یک هکتار باغ سیب معمولی، می‌توان تا ۵۰ تن محصول برداشت کرد که این مقدار در باغ‌های پاکوتاه می‌تواند به ۱۰۰ تن بالغ شود.

در ایران، تاکنون حدود ۲۰۰/ رقم مختلف سیب داخلی و

خارجی شناسائی شده است. مهمترین ارقام بومی سیب ایران عبارتند از:

۱ـ گلاب مشهد
۲ـ گلاب شمیران
۳ـ گلاب اصفهان
۴ـ گلاب شفیع آبادی
۵ـ سیب زنوز مرند
۶ـ سیب مورو‌ی طالقان
۷ـ سیب قندک
۸ـ نار سیب مشهد
۹ـ سیب آزایش اصفهان
۱۰ـ سیب شیخ احمد تبریز
۱۱ـ سیب سلطانی اصفهان
۱۲ـ سیب گلاب کهنز

در دههٔ اخیر با ورود و مورد توجه قرار گرفتن دو رقم سیب ـ لبنانی زرد و لبنانی قرمز، چندین هزار هکتار از آنها در نواحی مختلف به خصوص اطراف اورمیه کشت شده و باعث شده که در هر حال حاضر، ایندو رقم از نظر سطح زیر کشت مهمترین ارقام سیب ایران به شمار آیند.[۱]

نام عربی سیب «تُفّاح» است.

---

۱ = اصول باغبانی / فصل ۱۲ / ۳۹۲.

میوهٔ سیب به صورتهای ذیل مصرف می‌شود:

خام - پخته - پوره (فالوده) - کمپوت - مرّبا - ربّ (سُس) - شربت - دم کرده (جوشانده).

قسمت‌هایی که در غذا و درمان از درخت سیب مورد استفاده قرار گیرد به قرار ذیل است:

میوه - پوست درخت - برگ - شکوفه - پوست - ریشهٔ درخت.

خواص:

۱ - سیب، معده را دبّاغی (پاکیزه) می‌کند:

امام علی (ع)

۲ - برای بیماران تب‌دار، سیب بهترین درمان است.

امام صادق (ع)

۳ - خوردن سیب، خون آمدن از بینی را معالجه می‌کند.

امام موسی کاظم (ع)

۴ - سیب بسیاری از بیماریها را درمان می‌کند.

امام صادق (ع)

۵ - خوردن سیب انسان را از بیماری وبا نجات می‌دهد.

امام موسی کاظم (ع)

۶ - خوردن سیب سبز، تب را بر طرف می‌کند و حرارت را فرومی‌نشاند.[۱]

---

۱ - بحار / جلد ۱۴ باب اطعمه و اشربه.

۷ـ سیب میوهٔ ایست که فکر راتقویت می‌کند.

۸ ـ سیب کال، قابض است و اسهال را معالجه می‌کند.

۹ ـ ترشی سیب ترشح غدد و مخصوصاً بزاق را زیاد می‌کند.

۱۰ ـ پوست سیب دارای ویتامین‌های زیادی است و ۵ برابر سیب ویتامین دارد.

۱۱ ـ جوشاندهٔ پوست سیب بهترین درمان روماتیسم و نقرس است.

۱۲ ـ سیب قلب را تقویت می‌کند و معده را پاکیزه می‌گرداند.

۱۳ ـ خوردن آب سیب اطفال و شیرخواران را صبور می‌کند.

۱۴ ـ آب سیب معدهٔ اطفال و شیر خواران را از سموم و میکرب‌ها پاک می‌سازد.

۱۵ ـ سیب به علت داشتن یُد برای تقویت غدد بدن بویژه سیب آدم مفید است.

۱۶ ـ سیب از همهٔ میوه‌ها کمتر نمک طعام دارد لذا برای مبتلایان به اوره مفید است.

۱۷ ـ سیب میوه‌ای ضد عفونی کننده می‌باشد و در تمام امراض مفید است. (اثر ضد عفونی کنندهٔ سیب کال از رسیدهٔ آن بیشتر است) ـ از اینرو امام صادق (ع) سیب سبز را به عنوان درمان تب و فرونشانندهٔ ـ حرارت بدن معرفی کرده‌اند ـ[1]

۱۸ ـ سیب یکی از میوه‌های معجزه‌آسا است که به فرمودهٔ امام صادق (ع): اگر مردم می‌دانستند در سیب چه خواصی نهفته است

---

۱ ـ اعجاز خوارکیها / ۱۹۷.

بیماران خود را با هیچ دوایی دیگر معالجه نمی‌کردند.

۱۹ ـ خوردن سیب در صبح ناشتا، در معالجهٔاسهال و وبای کودکان بسیار مؤثر است.

۲۰ ـ سیب، مسواک طبیعی و بهترین چیزی است که دندان را سالم و دهان را ضدعفونی می‌کند.

۲۱ ـ خوردن و بوییدن سیب فرح بخش و تقویت کنندهٔ قلب و حافظه و کبد است.

۲۲ ـ سیب میوه‌ای اشتهاآور است.

۲۳ ـ سیب به هر شکل که خورده شود برای شفای بیماریهای دستگاه ـ ادراری، ورم حاد (کولیت، اسهال) ، بیماری‌های ـ پوست، سرما خوردگی، تصلب شرائین، مؤثر است.

۲۴ ـ سیب به علّت دارا بودن ویتامین‌های C و B و A برای تقویت ـ چشم، مخاطها، پوست، مو، ناخن، مفید است.

۲۵ ـ سیب برای تقویت عمومی بدن، رفع ناراحتی‌های عصبی (ترس، وحشت، اضطراب، بی خوابی) مؤثر است.

۲۶ ـ خوردن سیب برای درمان، گرفتگی صدا، سرفه، ترشح برنش‌ها، بواسیر، پر خونی مغز، ناراحتی‌های عصبی و مبتلایان به چاقی سودمند است.[۱]

۲۷ ـ سیب، سنگ کیسهٔ صفرا و کلیه‌ها را حل می‌کند.

۲۸ ـ سیب، بهترین داروی تصفیه کنندهٔ خون است لذا خوردن

---

۱ ـ میوه درمانی / ۲۲۳.

یک سیب در صبح ناشتا خوب است.[۱]

۲۹ ـ سیب در درمان سوء هضم مؤثر است و به این ترتیب معده را منظم می‌کند.

۳۰ ـ سیب ادرارآور است از این رو مجاری ادرار را باز و پاک می‌کند.

۳۱ ـ سیب برای نرم کردن سینه و مجاری تنفسی بدن مفید است.

۳۲ ـ سیب خام رنده شده نتایج خوبی در معالجه دل بهم خوردگی، پیچش دل، استفراغ، کوه گرفتگی، دریازدگی و هوازدگی و ویار زنان آبستن اثر بسیار خوبی دارد.

۳۳ـ اگر سیب را به هنگام خواب با پوست آن بخورند و خوب بجوند برای یبوست‌های مزمن و سخت فوق‌العاده مفید است.

۳۴ ـ سیب چون از لحاظ مواد قندی فقیر است، مصرف آن برای اشخاصی که بیماری قند دارند تجویز شده است.

۳۵ـ خوردن سیب رنده شده[۲] برای کسانی که به بیماری اولسر معده مبتلا هستند تجویز شده است.

۳۶ ـ جوشاندهٔ سیب با شیرین بیان برای معالجهٔ تورم ریه‌ها و روده‌ها و دردهایی که منشاء آن روماتیسم است مؤثر است به این منظور باید ۲ یا ۳ سیب را با پوست چهار قطعه کنید و به مدت یک ربع ($\frac{۱}{۴}$) ساعت در یک لیتر آب بجوشانید و مقداری نیز شیرین بیان به آن اضافه کنید.

---

۱ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۹۱.

۲ ـ سیب رنده شده یا خرد شده به قطعات ریز را «پوره» یا فالودهٔ سیب گویند.

۳۷ ـ جوشانده‌ای که روش تهیه آن بیان شد برای معالجهٔ دردهای قولنج کلیه مفید است.

۳۸ ـ سیب، بیماری گریپ مزمن و سخت را درمان می‌کند، لذا باید به مدت ۲ یا ۳ روز رژیم سیب بگیرید و در این مدت فقط سیب رنده شده را بخورید.

۳۹ ـ سیب به علت داشتن فسفر، سلسله اعصاب را تقویت می‌کند و کار فکری را تحریک می‌نماید.

۴۰ ـ برای رفع بد بویی نفس، می‌توانید یک سیب را در دهان خوب جویده و بخورید.

۴۱ ـ پوست سیب دارای مقدار زیادی سیلیس است که اگر آنرا خورد کنند و با انواع مرباهای دیگر مخلوط نمایند خیلی سودمند خواهند گردید.

۴۲ ـ شربت سیب برای معالجهٔ زکام و سیاه سرفه مصرف می‌شود.

۴۲ ـ برای تسکین دردهای روی چشم که بر اثر ضربه به‌وجود آمده است، می‌توان سیبی را رنده نمود و به صورت مرهم روی چشم قرار داد.

۴۳ ـ دم‌کردهٔ شکوفهٔ سیب (خشک یا تازهٔ آن) به مقدار ۳۰/ گرم در یک لیتر آب، انواع سرفه را تسکین می‌بخشد.[۱]

۴۴ ـ شیرهٔ سیب در درمان آنژین، به صورت غرغره، روزی ۳ تا ۴ مرتبه مؤثر است.

---

۱ ـ طب الکبیر / ۱۳۴.

۴۵ ـ برگ درخت سیب ماده‌ای نام «ایزو فلوریدزین» دارد. این ماده خاصیت: تب بر، ضد روماتیسم ـ ضد التهاب کلیه ومثانه دارد. لذا دم‌کردهٔ برگ درخت سیب اثرش مشابه جوشاندهٔ پوست سیب خشک است.

۴۶ ـ پوست درخت سیب، تب‌بر، مقّوی، قابض و ادرار آور است. لذا دم‌کرده و جوشاندهٔ پوست درخت سیب یا پوست ریشهٔ درخت سیب، در موارد فوق برای معالجهٔ بیماران به‌کار می‌رود.[۱]

۴۷ ـ شربت سیب [۲] معده [۳] را تقویت می‌کند و نشاط آور و ضد استفراغ و اسهال صفرایی می‌باشد.[۴]

۴۸ ـ مربای سیب برای معده و دل سودمند است. روش تهیهٔ مربای سیب آن است که سیب را به قطعات کوچک خرد می‌کنند و می‌پزند و با افزودن مقدار بیشتری شکر، آن را به صورت مّربا در می‌آورند.[۵]

۴۹ ـ برای معالجهٔ سنگ کلیه و مثانه می‌توانید ۱۰۰/ گرم برگ درخت گلابی و پوست سیب درختی را که خشک شده است به اندازهٔ مساوی با هم مخلوط کنید و پس از دم‌کردن آن را مصرف

---

۱ ـ میوه درمانی / ۲۲۵.

۲ ـ شربت سیب ـ ۵۰۰ گرم آب سیب را همراه با ۸۷۵ گرم شکر با گرمایی معتدل می‌پزند تا قوام شربت در آید.

۳ ـ میوه درمانی / ۲۲۲.

۴ ـ طب الکبیر / ۳۵۷

۵ ـ میوه درمانی / ۲۲۲ + طب الکبیر / ۳۶۲.

نمایید تا نتایج مفیدی را به دست آورید.[۱]

۵۰ ـ سیب سنگ کیسه صفرا و کلیه‌ها را حَل می‌کند و به اشخاصی که مبتلا هستند تجویز می‌شود.

۵۱ ـ سیب برای معالجهٔ درد مفاصل، تجویز می‌شود.

۵۲ ـ اگر سیب را هنگام خواب با پوست آن خوب بجوندو بخورند، برای طبیعی ساختن عمل روده‌ها و رفع یبوست فوق‌العاده است.[۲]

۵۳ ـ سیب به علت دارا بودن منیزیم، مقاومت بدن را در برابر بیماریهای عفونی و سرطانی، زیاد می‌کند و حرکات معده و روده‌ها را به فعالیت می‌اندازد و عمل هضم را آسان می‌کند.[۳]

۵۴ ـ جوشاندهٔ سیب قرمز به‌مقدار ۱۰۰/ تا ۱۵۰/ گرم در یک لیتر آب، در مورد ورم روده‌ها تجویز گردیده است و خاصیت آن مغّذی، ملیّن (نرم کننده) و مسهل و ادرار آور است.[۴]

۵۵ ـ سیب در درمان امراض حصبه، اسهال خونی و ورم روده‌ها بسیار مفید است.

۵۶ ـ سیب به علت فسفری که دارد، در تقویت بدن و کسانی که کار فکری دارند یا دچار خستگی جسمی و روحی هستند، و یا

---

۱ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۸۷ + گیاهان و گلهای شفا بخش / ۱۴۰ ـ

۲ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۹۱

۳ ـ اسرار خوارکی‌ها / ۷۹.

۴ ـ گلها و گیاهان شفا بخش / ۱۳۹

مبتلا به بیخوابی‌های پی در پی گردیده‌اند، بسیار مفید است.[۱]

۵۷ ـ شکوفهٔ سیب درختی داروی سینه است و در موارد گریپ‌هایی که منجر به برونشیت می‌شود، و برای مجاری تنفسی، بسیار مفید است.

۵۸ ـ برای درمان، دل درد می‌توان به‌مقدار ۳۰ گرم شکوفهٔ سیب را در یک لیتر آب جوشانده و پس از دم‌کشیدن آن را مصرف نمود.[۲]

۵۹ ـ جوشاندهٔ سیب، دردهای بحرانی انواع روماتیسم را تسکین می‌دهد، به این منظور باید ۲ یا ۳ سیب را با پوست تکه تکه کنید و در یک لیتر تا ۱۵ دقیقه بجوشانید و سپس بگذارید ۱۰ دقیقه دم بکشد و هر روز دوبار بعد از غذا هر بار یک فنجان از این جوشانده را بنوشید.

۶۰ ـ جوشاندهٔ سیب داروی مؤثری برای معالجهٔ سرفه، زکام و عوارض سرما خوردگی است ـ روش تهیه این جوشانده قبلاً بیان شد ـ [۳]

۶۱ ـ سیب به علت داشتن مواد قلیایی، اسید اوریک را حل می‌کند و ترشحات بزاق و معده را مساعد و متعادل می‌سازد.

۶۲ ـ سیب برای بیماران کبدی، معدی، مجاری ادرار و سینه درد سودمند است.

---

۱ ـ همان مأخذ/ ۱۴۰.

۲ ـ اسرار خوارکی‌ها/ ۲۰۸ + گلها و گیاهان شفا بخش / ۱۳۹.

۳ ـ نسخه‌های شفا بخش / ۲۲۵ ـ ۲۲۶.

۶۳ ـ سیب اسهال را به خوبی معالجه می‌کند و از طرفی مانع سوءهضم شده و به این ترتیب معده را منظم می‌نماید.

۶۴ ـ سیب خام رنده شده، نتایج خوبی در معالجهٔ اسهال کودکان دارد.

۶۵ ـ سیب برای مبارزه با دل بهم خوردگی، پیچش دل و استفراغ ـ کوه گرفتگی ـ دریازدگی، هوازدگی و ویار زنهای آبستن بسیار مفید است.

۶۶ ـ از پختن سیب خودداری کنید و همیشه با پوست بخورید و یا رنده کرده و با عسل شیرین کنید و به صورت فالوده بخورید. زیرا پوست سیب دارای دیاستاز و منگنز است و به هضم غذا کمک می‌کند.[1]

۶۷ ـ سیب پخته سرفه را سبک و مداوا می‌نماید.

۶۸ ـ سیب پخته، امراض جلدی را تخفیف می‌دهد.[2]

۶۹ ـ برای درمان تب خال با سیب می‌توانید ۲ تا ۳ عدد سیب را با پوستش قطعه قطعه کنید و در یک لیتر آب سرد بخیسانید و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بجوشانید سپس ۱۰ دقیقه آن را کنار بگذارید، سپس از آن می‌توانید بعد از هر وعده غذا ۲ فنجان از آن را بنوشید و پس از چند روز تب خال شما بر طرف خواهد شد.[3]

---

۱ ـ اسرار خوارکی‌ها / ۲۸۷.

۲ ـ طب الکبیر / ۱۳۲.

۳ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۵۴.

تذکرات:

۱ ـ از پوست کندن سیب باید خودداری نمود، زیرا پوست سیب چند برابر، بیشتر از خود سیب دارای مواد غذائی است که به هضم سیب نیز کمک می‌کند.

۲ ـ برای هضم آسان سیب باید آن را خوب جوید و به صورت خمیر نرمی در آورد و سپس آن را فرو داد[1].

۳ ـ خوردن زیاد سیب ترش، شجاعت را از بین می‌برد و در انسان ترس می‌آفریند.[2] و حافظه را ضعیف می‌کند و فراموشی ببار می‌آورد.

---

۱ - اعجاز خوراکیها / ۱۹۷.

۲ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۵۵.

ترکیبات غذائی سیب

نام میوه	اندازه تقریبی	کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین A	ویتامین B۱	ویتامین B۲	ویتامین C
		کیلو	گرم	گرم	میلی‌گرم	م ـ گ	واحد بین‌المللی	میلی‌گرم	م ـ گ	م ـ گ
سیب درختی خشک(برگه)	۲۵ برگه	۲۷۷	۱/۴	۱/۰	۱۹	۱/۴	-	۰/۱۰	۰/۱۰	۱۲
سیب درختی خشک(خام)	۱ عدد متوسط	۵۸	۰/۳	۰/۴	۶	۰/۳	۹۰	۰/۰۴	۰/۰۳	۵

(۱)

از تجزیه شیمیائی سیب مواد زیر بدست می آید:
۱ - هورمونهای رشد(مخصوصاً در دانه‌های سیب) ۲ - آنزیمهائی مانند: آمیلاز، پروتئاز،و ... ۳ - اسانسها و الکل متیلیک، پروپیلیک و بوتیلیک.
۴ - اسید آمینه ازاد ۵ - ویتامین‌های B،C،A بمقدار متغیر ۶ - رنگدانه‌ها. ۷ - مواد قندی. ۸ - چربیها. ۹ - مواد پروتئینی. ۱۰ - سلوز. ۱۱ - فسفر.
۱۲ - تانن. ۱۳ - کلسیم، گوگرد، منگنز، آهن، مس، روی، پتاسیم، منیزیم.(۲)

۱ ـ تغذیه و بهداشت / ۱۷۲
۲ ـ میوه درمانی / ۲۲۰

از تجزیهٔ شیمیائی سیب مواد زیر بدست می‌آید:

۱ ـ هورمونهای رشد (مخصوصاً در دانه‌های سیب)

۲ ـ آنزیمهائی مانند: آمیلاز، پروتئاز و ...

۳ ـ اسانسها و الک متیلیک، پروپیلیک و بوتیلیک.

۴ ـ اسید آمینه آزاد.

۵ ـ ویتامین‌های *A, B, C* به‌مقدار متغییر.

۶ ـ رنگدانه‌ها.

۷ ـ مواد قندی.

۸ ـ چربیها.

۹ ـ مواد پروتئینی.

۱۰ ـ سلوز.

۱۱ ـ فسفر.

۱۲ ـ تانن.

۱۳ ـ کلسم، گوگرد، منگنز، آهن، مس، روی، پتاسیم، منیزیم.[۱]

---

۱ ـ میوه درمانی / ۲۲۰.

۲۷

فندق = بندق = Filbert

شرح:

فندق، دانه‌ای خوارکی است همانند گردو، اما کوچکتر از آن. فندق، دارای پوستی سخت به‌رنگ قهوه‌ای که مغز فندق را احاطه کرده است.

مغز فندق، خوش طعم، مقّوی، مغّذی که مانند مغز بادام و گردو می‌خورند، درخت فندق، کوتاه و دارای برگهای دندانه‌دار است.

فندق درختچه‌ای خزان دار و یک پایه از تیرهٔ توسکاسانان *(Bctuleceae)* می‌باشد. در جنس فندق، حدود /۱۵ گونهٔ مختلف وجود دارد، که بومی نیمکرهٔ شمالی هستند. در ایران، ارقام خود روی آن بیشتر در جنگلهای آستارا، ارسباران و طوالش و همچنین در کوه‌های الموت و طارم زنجان یافت می‌شود. از یک هکتار باغ فندق، در شرائط مناسب می‌توان تا ۴ تن محصول برداشت کرد، مناطق مهم فندق کاری ایران عبارتند از: رضائیه، قزوین، گرگان، منطقه‌ای واقع در

بین قم، کاشان و دلیجان.[1]

گل‌های نر درخت فندق مجموعهٔ گلهای نرینهٔ این درخت هستند که به شکل خوشه‌ای آویزان می‌شوند و به کمترین بادو حرکتی گرد زرد رنگی از آن جدا شده و روی گلهای ماده می‌نشیند و آن را بارور می‌کند.[2]

قسمت‌های مورد استفادهٔ درخت فندق عبارتند از:

۱ ـ میوه ۲ ـ برگ درخت ۳ ـ پوست درخت ۴ ـ چوب درخت ۵ ـ گلها ۶ ـ پوست فندق.

مغز فندق طبیعتی گرم دارد. در زبان عربی فندق را «بندق» می‌گویند.

خواص

۱ ـ فندق، بسیار مغّذی است و معالجهٔ غذایی با آن برای درمان قولنج کلیوی تجویز شده است. به این منظور می‌توان ۵ تا ۶ فندق خام را بعنوان دسر غذا، خوب جویده و خورد.

۲ ـ فندق، فشار خون را بالا می‌برد و کم خونی را معالجه می‌کند و زردی دختران را درمان می‌نماید.

۳ ـ پوست فندق دارای مواد قبض کننده می‌باشد و در مورد معالجهٔ بیماریهایی چون، بواسیر، واریس، فلبیت و قاعدگی‌های نا منظم مصرف می‌شود.

---

۱ ـ اصول باغبانی / ۴۰۸.

۲ ـ نسخه‌های شفا بخش / ۲۷۴.

۴ ـ گلهای نر فندق که به شکل آویز در می‌آید و همچنین گلهای ماده که میوهٔ فندق از آن پیدا می‌شود. خاصیت تسکین دهنده و خواب آور دارند.

۵ ـ جوشاندهٔ ۴۰ تا ۵۰ گرم گلهای نر (تازه یا خشک شدهٔ آن) درخت فندق، اسهال را درمان می‌کند. لذا باید مقدار فوق را در یک لیتر آب سرد بریزید. به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و سپس از روی آتش بردارید و ۵ دقیقه بگذارید به حال خود باشد تا دم بکشد.

۶ ـ از فندق روغنی به‌دست می‌آید که می‌توان در آشپزی از آن استفاده کرد.

۷ ـ برخی نقاشان، روغن فندق را در روغن نقاشی داخل می‌کنند تا تابلوهای رنگ روغنی را زودتر خشک کند.

۸ ـ مبتلایان به کرم کدو اگر به مدت ۲ هفته، هر روز ۱۵۰/ گرم روغن فندق را مصرف کنند، از مزاحمت کرم کدو آسوده خواهند شد.

۹ ـ پوست میوهٔ فندق را می‌سایند و به‌صورت گرد در می‌آورند و وقتی آن را در روی بریدگی اعضاء بریزند، خونریزی آن را فوراً بند می‌آورد.

۱۰ ـ از چوب درخت فندق، زغال تهیه می‌کنند و زغال را به صورت گرد در آورده و در معالجهٔ اسهال و سوءهاضمه مصرف می‌کنند.

۱۱ ـ در قدیم فندق را می‌سوزاندند تا به شکل زغال چربی در آید و سپس آن را به ابروها می‌کشیدند.

۱۲ ـ جوشاندهٔ برگ یا پوستِ درخت فندق، تب، گریپ، و سینه پهلو را معالجه می‌کند. به این صورت که باید ۴۰ تا ۵۰ گرم پوست یا برگ درخت فندق خشک شده را در یک لیتر آب بریزید و آن را به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و پس از صاف کردن و شیرین نمودن با شکر، هر روز ۴ تا ۵ دفعه و هر دفعه نیم فنجان از آن را بنوشید.

۱۳ ـ جوشاندهٔ گلهای نر فندق، چاقی مفرط را معالجه می‌کند، لذا باید ۴۰ تا ۵۰ گرم گلهای نر فندق (تازه یا خشک آن را) در یک لیتر آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و سپس از روی آتش بردارید و ۵ دقیقه بگذارید تا دم بکشد و پس از صاف نمودن و شیرین کردن می‌توانید بعد از هر غذا یک فنجان از آن را بنوشید.

۱۴ ـ جوشاندهٔ پوست یا برگ درخت فندق به ترتیبی که بیان شد. برای خانمهای که مبتلا به اختلال قاعدگی هستند. خاصیت آرام بخشی دارد و به آنها کمک می‌کند تا دورهٔ قاعدگی آنها منظم شود. جوشاندهٔ فوق را می‌توان هر روز پنج دفعه و هر دفعه نصف فنجان نوشید.

۱۵ ـ جوشاندهٔ برگ یا پوست فندق، به روشی که گفته شد. واریس را معالجه می‌کند، جوشاندهٔ فوق را باید هر روز پنج بار و هر بار نیم فنجان نوشید.[۱]

۱۶ ـ فندق دارای مقدار زیادی فسفر، آهک، گوگرد، ید، مس و املاح معدنی دیگری است لذا در تقویت بدن مؤثر است.

۱۷ ـ جوشاندهٔ پوست درخت فندق و پوست ریشهٔ آن برای

---

۱ ـ نسخه‌های شفا بخش / ۲۷۲ ـ ۲۷۵.

درمان نوبه و جلوگیری از خونریزی و تصلب شرائین بسیار مفید است.

۱۸ ـ فندق برای افراد مبتلاء به فشار خون مضّر است زیرا فشار خون را زیاد می‌کند.

۱۹ ـ سنبله و دانه‌های گل فندق، سرگیجه رادرمان می‌نماید.[۱]

۲۰ ـ دم‌کردهٔ فندق به‌مقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب، خون را تصفیه می‌کند.

۲۱ ـ جوشاندهٔ پوست شاخه‌های جوان و تازهٔ درخت فندق به مقدار ۲۰ گرم در یک لیتر آب، برای حالاتی که در اثر تب بوجود می‌آید مؤثر است.[۲]

۲۲ ـ روغن فندق بو داده، مغز راتقویت می‌نماید و نیروی جنسی را زیاد می‌کند.[۳]

۲۳ ـ سنبله و دانه‌های گل وگرد گل فندق به‌عنوان داروی شفا بخش در معالجهٔ بیماریهای حمله و صرع مصرف می‌گردد.[۴]

۲۴ ـ فندق تازه زود هضم است و خشک شدهٔ آن دیر هضم می‌شود و مصلح آن موز است.

۲۵ ـ فندق روده‌ها را تقویت می‌کند.[۵]

---

۱ ـ اسرار خوارکی‌ها/ ۳۱۵.
۲ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش/ ۱۷۵.
۳ ـ اسرار خوارکی‌ها/ ۲۲۷.
۴ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۷۶.
۵ ـ اسرار تندرستی / ۱۹۶.

۲۶ ـ مغز فندق برای اطفال و اشخاص لاغر مفید است و خاصیت فربه‌کننده دارد.

۲۷ ـ مغز فندق به علت دارا بودن ویتامین A(آ) و ویتامین C (ث) برای تقویت پوست، ناخن، مو و شفاف شدن آنهامفید است.

۲۸ ـ مغز فندق برای تقویت مخاط بینی، دهان و تقویت بینایی مؤثر است.

۲۹ ـ مغز فندق به علت داشتن ویتامین‌های B برای درمان ضعف اعصاب، سستی و خمودی، هیجان و اضطراب بسیار مؤثر است.

۳۰ ـ برای بر طرف کردن کبودی اطفال نوزاد مفید است لذا باید روغن مغز فندق را به‌مقدار مساوی با روغن زیتون مخلوط نموده و بر فرق سر و نرمهٔ سر کودک بمالند تا کبودی نوزاد زایل شود.

۳۱ ـ مخلوط مساوی روغن فندق با روغن زیتون برای سرخ کردن موی سر مفید است که پس از مالیدن و مدتی نگهداشتن آن را می‌شویند.[1]

۳۲ ـ دم‌کردهٔ فندق به مقدار ۲۵/۰گرم در یک لیتر آب در مورد بیماری‌های پوست تجویز می‌گردد.

۳۳ ـ دم‌کردهٔ فندوق در التیام زخمهایی که بر اثر جراحات یا اولسر بوجود می‌آید به صورت محلول مصرف می‌گردد.[2]

---

۱ ـ میوه درمانی / ۲۳۰.

۲ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۷۶.

۳۴ـ فندق، نیروی حافظه را تقویت می‌کند.

۳۵ـ فندق بو داده، روغنش بیشتر و طعمش گواراتر است.

۳۶ـ سنبله و دانه‌های گل فندق، عرق آور هستند و ذات‌الریه و شکم روش و سرگیجه را درمان می‌کند.[1]

---

۱ ـ اسرار خوارکی‌ها / ۳۱۵.

ترکیبات شیمیایی و غذایی مغز فندق

از تجزیه ۱۰۰ گرم میوه فندق مواد زیر را بدست آورده‌اند:

ویتامین A	ویتامین B1	ویتامین B2	ویتامین C	ویتامین E	کلسیم	فسفر	آهن	گوگرد	منیزیم	روی	موادقندی	پروتئین	مواد روغنی
واحد	میلی‌گرم	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	درصد	درصد	درصد
۱۵	۷۵	۴۵	۱۰۰	۲۰	۳/۶	۳۰۰	۳	۱۹۸	۱۵۰	۱	۲ تا ۵	۱۵ تا ۱۷	۵۰ تا ۶۰

(۱)

۱ ـ میوه درمانی / ۲۲۹

۲۸

گردو = جُوز = Walnut

شرح:

گردو، میوهٔ خوراکی است و گیاه آن خزان‌دار و یکپارچه از تیرهٔ گردوسانان *(Jugan daceae)* است در جنس گردو، حدود ۱۵ گونهٔ مختلف وجود دارد که بومی نواحی مختلف نیمکرهٔ شمالی می‌باشد.

گردوی معمولی، بومی، منطقهٔ وسیعی است که از کوه‌های کارپات در اروپای مرکزی شروع و به کشور کره در شرق آسیا ختم می‌شود.

ارقام مختلف گردوی معمولی، از نظر حساسیت به سرما، با هم متفاوتند و از بین آنها، از حساس تا مقاوم وجود دارد.

اکثر ارقام تجارتی، معمولا در دمای ۹ـ درجهٔ سانتیگراد به شدت صدمه می‌بینند و در ۲۰ـ درجه کاملا خشک می‌شوند.

درخت گردو در شرایط مناسب، رشد بسیار زیادی دارد. و ۳۰۰ ـ ۲۰۰ سال عمر می‌کند، این گیاه، در ۶ ـ ۵ سالگی به بار

می‌نشیند و از ۱۵ ـ ۱۰ سالگی.به بعد حداکثر محصول را تولید می‌کند. درگردو،گلهای نو خوشه‌ای هستند و به صورت جانبی روی چوب یکساله به وجود می‌آیند، در حالیکه گلهای ماده درگردوهای ۳ ـ ۱ عددی، به‌صورت انتهایی و گاهی جانبی، روی شاخهٔ فصل جاری پدیدار می‌شوند.

گلها فاقد گلبرگ می‌باشند و توسط باد تلقیح می‌شوند.

ارقام گردوها خود بارورند ولی گرده معمولا زودتر از پذیرا شدن مادگی رها می‌شود. در باغ باید درختان گرده‌زا وجودداشته باشد. گونه‌های مختلف گردو می‌توانند یکدیگر را تلقیح کنند.

تکثیر گردو از طریق کشت بذر و پیوندزدن انجام می‌شود. ولی در ایران اکثر درختان غیرپیوندی هستند.

از یک باغ گردو، در شرایط مناسب، می‌توان تا ۴ تن محصول در هکتار بدست آورد و مهمترین ارقام گردوی ایران عبارتند از:

کاغذی ـ نوک کلاغی ـ ضیاءآبادی قزوین،[۱] قسمتهایی که از درخت گردو در غذا و درمان مورد استفاده قرارمی‌گیرد عبارتند از:

۱ ـ میوه ـ ۲ ـ برگ درخت. ـ ۳ پوستهٔ سبز گردو. گردو را در زبان عربی «جُوز» نامند.

خواص

۱ ـ گردو، مولد حرارت در بدن است و بفرمودهٔ امیرالمؤمنین

---

۱ ـ اصول باغبانی / ۴۰۶ ـ

علی(ع): خوردن گردو در وقت شدت گرما، حرارت را در اندرون انسان تحریک می‌کند و خوردن آن درزمستان، کلیه‌ها راگرم می‌کند و سرما را برطرف می‌نماید.

۲ ـ خوردن گردو با زنیان، نور چشم را زیاد می‌کند.

امام صادق(ع)

۳ ـ گردو و زنیان با یکدیگر بواسیر را می‌سوزاند، باد را از بین می‌برند و رنگ صورت را نیکو می‌نماید، معده را نیرو می‌بخشد و کلیه راگرم می‌نماید.[1]

۴ ـ گردو دارای مواد چربی و پروتئین مغذی است.

۵ ـ گردو، کرم‌کش است و مصرف آن کرم روده‌ها را به خارج دفع می‌کند.

۶ ـ گردو، به‌طور خفیف ملین (نرم کننده) و ضداسهال است.

۷ ـ گردو مواد نشاسته‌ای کمتری نسبت به فندق دارد، لذا برای اشخاصی که دیابت و مرض قند دارند، مصرف آن تجویز می‌شود.

۸ ـ گردو دارای ویتامینهای a و c (آ، ث) می‌باشد و در تعادل عمومی بدن و تغذیه، عمل مؤثر و مفید را انجام می‌دهد.

۹ ـ روغن گردو را به بدن بچه‌هایی که استخوانهای نرم (راشیتیسم) و یاکم خون هستند، مالش می‌دهند، تا استخوانهای آنها محکم شود وکم خونی آنها را برطرف می‌نماید.

---

۱ ـ بحارالانوار.ج ۱۴ / باب اطعمه و اشربه.

۱۰ ـ روغن مایع گردو برای سالاد سبزیهای خام بسیار مطبوع است و طعم خاصی به سالاد و سبزیهای خام می‌دهد.

۱۱ ـ کسانی که کرم کدو دارند، اگر هر روز ۵۰ تا ۶۰ گرم روغن مایع گردو را بخورند، کرم کدو را دفع خواهدنمود، این مقدار روغن گردو را می‌توان با سیب‌زمینی آب‌پز بخورند.

۱۲ ـ دم‌کردهٔ برگهای گردو به مقدار ۲۰ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب به عنوان نوشابهٔ معمولی برای کسانی که مسلول هستند تجویز می‌شود.

۱۳ دم‌کردهٔ فوق برای کسانی که مبتلا به نرمی استخوانها، لنفانیسم، یا بیماری استخوان هستند، مفید است.

۱۴ ـ اگر برگ درخت گردو به مقدار ۵۰ تا ۶۰ گرم در یک لیتر آب به مدت یک ربع ساعت بجوشانید، می‌توان آن را برای تسکین خارش و تحریک مژه‌ها مصرف نمود و مژه‌ها را با آن شست.

۱۵ ـ گردو میوه‌ای سرشار از مس، روی، پتاسیم، منیزیم، فسفر، گوگرد، آهن، کلسیم، و ویتامینهای A و C است.[1]

۱۶ ـ گردو برای سل و مرض قند مفید است.[2]

۱۷ ـ برگ درخت گردو، قابض، مقوّی، و معرق است و برای درمان خنازیر و زخمهای برفکی و یرقان بسیار مفید است.[3]

---

۱ ـ خوردنیهای شفابخش / ۳۴.

۲ ـ طب الکبیر / ۴۰ + اسرار تندرستی / ۱۹۷

۳ ـ خوردنیها و آشامیدنیها / ۱۰۹.

۱۸ ـ برای معالجهٔ رماتیسم و سیاتیک باید پوست سبز رنگ گردو را بکوبید و به‌صورت مرهم روی محلهای که درد می‌کند بگذارید.

۱۹ ـ خوردن مقدار کمی از پوست سبز گردو، کرم روده را از بین می‌برد.[1]

۲۰ ـ اگر برگهای درخت گردو را در مقدار کمی آب بپزند و آن را مثل مرهم بروی جوش‌های پوستی و زخمی و یا امراض پوستی میکروبی مثل کچلی بگذارند آن را درمان می‌نماید.

۲۱ ـ دم برگهای جوان و تازهٔ درخت گردو را روی میخچه و پینه و زگیل دست یا پا بمالید، آنها را برطرف خواهدکرد.

۲۲ ـ برای مصون ماندن از نیش و گزش زنبور، باید برگ درخت گردو را به صورت و دستهای خود بمالید و به کندوی زنبورهای عسل نزدیک بشوید و بدون اینکه زنبور بشما نیش بزند عسل را از کندو درآورید.

۲۳ ـ اگر داخل قفسه‌های خودتان را با جوشاندهٔ برگ گردو شستشو دهید مورچه‌ها به آنجا نخواهندآمد.[2]

۲۴ ـ خوردن شیر با گردو و خرما برای فربهی گرده (کلیه) و نیکویی رنگ صورت مفید است و مقدار خوراک آن از ۴۵ مثقال تا ۹۰ مثقال است.

---

۱ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۸۰

۲ ـ میوه‌ها وسبزیهای شفابخش / ۱۷۸

۲۵ ـ خوردن شیر با گردو و خرما، نیروی جنسی را تقویت می‌نماید و منی (آب نطفه) را زیاد می‌نماید و مقدار خوراک آن از ۴۵ مثقال تا ۹۰ مثقال است و زیاد خوردن آن سنگ کلیه ایجاد می‌کند.[۱]

۲۶ ـ برگ گردو ضدکرم، ضد قندخون است و قسمت گوشت‌دار پوست گردو نیز دارای خواص برگ است.

۲۷ ـ برگ گردو، قابض، مقوی معده و ضد خنازیر است.

۲۸ ـ شیرهٔ سبز رنگ پوست گردوی تازه برای از بین بردن زگیل و مداوای کچلی خواص بسیار دارد.

۲۹ ـ جوشاندهٔ پوست گردو موی سر را قهوه‌ای می‌کند و مخلوط آن با حنا خضاب خوبی می‌باشد.

۳۰ ـ مغز گردو، ضدکرم، ضد خنازیر وضد اسهال است.

۳۱ ـ مغز گردو سوراخهای پوست بدن را پاک می‌کند.

۳۲ ـ مغز گردو در امراض رحمی بسیار مفید است و خارش موضعی زنان آبستن را تسکین می‌دهد.

۳۳ ـ مغز گردو به علت داشتن مس، ضد سرطان است.

۳۴ ـ مغز گردو در ورم رحم، دهانهٔ بچه‌دان و خونریزی بسیار مفید است.

۳۵ ـ گردو یکی از مغزهای روغنی است که مواد معدنی گوناگونی مانند مس، آهن، کلسیم و فسفر دارد.

۳۶ ـ روغن گردو برای مالش اعضاء و موی سر بسیار عالی است.

---

۱ ـ راهنمای نجات از مرگ مصنوعی / ج ۵ / ۲۲

۳۷ ـ دم‌کردهٔ پوست گردو برای درمان سل و سستی استخوان و خنازیر بسیار مفید است.

۳۸ ـ گردو، اعضاء مهم بدن مخصوصا" مغز را تقویت می‌کند.

۳۹ ـ گردو حواس باطنی[۱] را تقویت می‌کند.

۴۰ ـ خوردن گردو با کشمش و انجیر برای معده بسیار مفید است.

۴۱ ـ کوبیدهٔ مغز گردو با انجیر به معده لینت می‌دهد و بدن را تقویت می‌کند.

۴۲ ـ مغز بوداده گردو برای نرم کردن سینه بسیار مفید است.

۴۳ ـ خوردن مغز گردو با انزروت برای کرم معده نظیر ندارد.

۴۴ ـ مربای گردو با عسل جهت تحریک نیروی جنسی بسیار مؤثر است و به معده لینت می‌دهد.

۴۵ ـ قدما معتقد بودند که خوابیدن زیر درخت گردو شخص را لاغر می‌کند و ممکن است شخصی که زیر درخت گردو خوابیده، دیوانه‌وار از خواب پریده و مدتی ناراحت باشد، از اینرو خوابیدن در زیر درخت گردو به هیچ‌وجه جایز نیست.[۲]

---

۱ ـ فلاسفه و اهل نظر برای انسان دو نوع حس قائلند که اساس تمام علوم و معارف بشری است این دو نوع حواس یا ظاهرند که حواس ظاهری گویند (که عبارتند از: لامسه، ذائقه، شامه، سامعه، باصره) و یا باطنی‌اند که حواس باطنی می‌نامند که عبارتند از:

۱ ـ حس مشترک ۴ ـ حس واهمه

۲ ـ حس خیال ۵ ـ حس عاقله*

۳ ـ حس حافظه

* فرهنگ علوم عقلی / دکتر سجادی / ۲۳۸

۲ ـ اسرار خوراکی‌ها / ۳۱۶.

۴۶ ـ مغز گردو به علت داشتن ویتامین A باعث تقویت چشم، بینی، دهان، مو و ناخن می‌شود.

۴۷ ـ مغز گردو به علت داشتن ویتامین B اعصاب را تقویت می‌کند و بیحالی و سستی، ترس و دلهرهٔ بیماران را درمان می‌نماید.

۴۸ ـ مغز گردو ملّین است و به‌همین جهت از تخمیر غذا در معده مانع می‌شود، لذا بهتر است ۴۷ گرم مغز گردو با ۴۷ گرم انجیر خشک را کوبیده و با هم بخورند.

۴۹ ـ خوردن گردو به تنهایی یا همراه با انجیر، قبل از استعمال سموم، مانع اثر سم خواهدشد و بعد از استعمال سموم، خوردن مغز گردو، مسمومیت را رفع می‌کند.

۵۰ ـ خوردن گردو برای مبتلایان آسم کبدی مفید است و سموم بدن را دفع می‌کند ـ البته به شرط آنکه حساسیت نداشته باشد زیرا گردو حساسیت (آلرژی) آنها را تشدید می‌کند.

۵۱ ـ سوخته شدهٔ مغزگردو، بواسیر را درمان می‌کند. لذا ۴/۵ گرم از سوختهٔ آن را با آب مورد مخلوط نموده و تناول نمایند.

۵۲ ـ اگر مغزگردو را در صبح ناشتا جویده تا با بزاق دهان آغشته شود و نرم گردد و سپس آن را بر محل ورم پستان، پیچیدگی عضلات، پیچیدگی عصب و حتی زخم‌ها قرار دهند آن را درمان خواهد نمود.

۵۳ ـ مخلوط نرم‌شدهٔ مغز گردوی تازه به‌مقدار مساوی با حناء را خیس می‌کنند تا به صورت خمیر درآید، سپس آن را در محل فلج اعضاء، درد نقرس و سیاتیک، درد نیمهٔ سر (میگرن)، قولنج و

دردهای دیگر قرار می‌دهند تا بهبودی حاصل گردد.

۵۴ـ اگر آب گردوی تازه و عسل و رب انگور را مخلوط کنند و در دهان و بن دندان بمالند، زخمهای دهان، ورم لثه و سستی دندان را معالجه خواهدنمود.

۵۵ ـ برای معالجهٔ پوسته‌پوسته شدن و خشکی پوست و رفع ریزش موی سر می‌توان روغن گردو را روزی چند مرتبه بر پوست بمالند.

۵۶ ـ برگ درخت گردو با ترکیب کامل خود به طور قطع برروی دستگاه هاضمه و ماهیچه‌ها اثر تقویت کننده دارد و به علت داشتن تانن اثر شفابخش در بیماری سل غیر قابل انکار است.

۵۷ ـ مصرف دم‌کردهٔ برگ درخت گردو برای بیماران مبتلا به مرض قند (دیابت) آنقدر مفید است که قندخون را پائین می‌آورد.

۵۸ ـ مصرف دم‌کردهٔ برگ درخت گردو می‌تواند برای مبتلایان بـه ورم مفـاصل، بیمـاریهای پـوستی و(مـانند اگزمـا، زرد زخـم، پسوریازیس) مفید واقع شود.[۱]

۵۹ ـ جوشاندهٔ برگ درخت گردو، عوارض استخوانی مفصلی ـ سل استخوانی ـ زخم‌هـای دهـان ـ زخم‌هـای چـرکین ـ ورم غـدد

---

۱ ـ روش استفاده برگ درخت گردو: در تمام موارد فوق روش استفاده از برگ درخت گردو این است: ۱۵ تا ۳۰ گرم برگ تازهٔ گردو و یا خشک کردهٔ آن را در یک لیتر آب جوشانده و به‌مقدار ۲ تا ۵ استکان در روز بیمار تناول می‌کند ـ این جوشاندهٔ بـه رنگ قـهوه‌ای است و رسوب سبکی در ته ظرف می‌نشیند ـ برای بیماران ضعیف و کودکان ممکن است (۱۵ تا ۲۰) گرم برگ درخت گردو را در یک لیتر آب جوشانده و بیمار در شبانه روز صبح و ظهر و شب، هر دفعه ۱ تا ۲ استکان با کمی قند میل کند و در مورد بیماریهای پوستی و درد مفاصل، علاوه بر نوشیدن، مقداری نیز از جوشاندهٔ فوق را بر محل مورد نظر بمالند.

لنفاوی گردن را برطرف می‌کند.

از جوشاندهٔ ۵۰ گرم برگ درخت گردو در یک لیتر آب موضع را شستشو دهد یا به صورت مرهم قرار دهد.

۶۰ ـ سر درد و سرمازدگی را درمان می‌کند، برای این منظور ممکن است جوشاندهٔ غلیظی از برگ درخت گردو را به صورت استعمال خارجی روی پوست بمالند.

۶۱ ـ با جوشاندهٔ ۵۰ گرم برگ درخت گردو در یک لیتر آب، می‌توان برای التیام و ضد عفونی کردن زخمها را شستشو داد و برای رفع ترشحات چرکین بینی جوشانده را در بینی چکانید و برای معالجهٔ ترشحات زنانگی (لکوره) از جوشاندهٔ فوق استفاده کرد و زنان جوشانده رادر طشت ریخته و داخل آن بنشینند.

۶۲ ـ اگر برگ تازهٔ درخت گردو را بر روی پستان قرار دهند و یا جوشاندهٔ غلیظ برگ خشک کرده را با پنبه بر روی پستان قرار دهند، ترشح شیر به تدریج قطع می‌شود. همچنین اگر چهارپایان مانند گاو و گوسفند از برگ درخت گردو بخورند شیرشان خشک می‌شود.

۶۳ ـ اگر برگ درخت گردو را در محل حشرات موذی مانند (بید، ساس) بگذارند، آنها را از بین می‌برد.

۶۴ ـ اگر جوشاندهٔ برگ درخت گردو را به بدن دامها بمالند، مگس را از روی بدن آنها دور می‌کند.

۶۵ ـ جوشاندهٔ پوست سبز گردو معده را تقویت می‌کند. برای این منظور باید ۱۵ تا ۲۰ گرم پوستهٔ سبز گردو را در یک لیتر آب

جوشانیده و صبح و ظهر و شب هر دفعه ۱ تا ۲ استکان بیمار بنوشد.

۶۶ ـ اگر شیرهٔ پوست سبز گردوی تازه را در محل زگیل، کچلی و بیماریهای قارچی بمالند، آنها را مداوا خواهد نمود.[1]

۶۷ ـ اگر چشم شما قرمز شده یا گل مژه پیدا کرده، چشمها را با جوشاندهٔ برگ گردو بشویید.[2]

۶۸ ـ گردو را به عنوان کمک در معالجهٔ عفونتهای ریوی و مجاری ادرار تجویز می‌کنند.

۶۹ ـ گردو دارای مس است و با آهن برای ساختن هموگلوبین خون همکاری می‌کند.[3]

۷۰ ـ برای درمان دل درد، ترشی معده یا سوزش شکم باید ۲۰ تا ۳۰ گرم پوست سبز گردو با برگهای درخت گردوی خشک کرده، را در یک لیتر آب به مدت ۱۲ دقیقه دم کنید و پس از صاف کردن، هرروز قبل از غذا یک فنجان از آن را بنوشید.[4]

۷۱ ـ اگر برگهای درخت گردو را در کمی آب بپزند و آن را به صورت مرهم روی جوشهای پوستی و زخمی و یا امراض جلدی میکروبی مثل گال بگذارند، آن را معالجه خواهدکرد.

۷۲ ـ اگر موی سر را با محلول آب گردو بشویید باعث حفظ مو

---

۱ ـ میوه درمانی / ۲۳۳.

۲ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها / ۲۱۷.

۳ ـ خوردنیهای شفابخش / ۳۴.

۴ ـ نسخه‌های شفابخش / ۲۹۲.

و نرمی و درخشندگی آن خواهدشد.[۱]

۷۳ـکمپرس جوشاندهٔ برگ گردو به مقدار ۵۰/ گرم در یک لیتر آب برای ورم و جوش پلک چشم و تاول استعمال می‌گردد.

۷۴ ـ اگر مبتلا به درد دندان بودید و بی‌تاب شدید، کمی پوست سبز گردو را بجوید و فرودهید.[۲]

تذکرات

۱ ـ افرادی که دچار حساسیت (آلرژی) هستند باید از مصرف، مغزگردو خودداری نمایند.[۳]

۲ ـ برای استفاده از خواص برگ درخت گردو، باید برگهای تازه را که در ماه خرداد و تیر می‌روید، برگهای سالم را چید و دمبرگ آنرا جدا نمود و در محل غیرمرطوب نگهداری کرد تا رنگ سبز و بوی معطر خود را حفظ نماید.[۴]

۳ ـکسانی که ناراحتی کبدی دارند. باید از خوردن گردو پرهیز کنند.

۴ ـکسانی که دچار نفریت ورم چرکی کلیه هستند و یا اشخاص چاق باید از خوردن گردو بپرهیزند.

---

۱ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۷۸.
۲ ـ گلها و گیاهان شفابخش / ۱۰۳.
۳ ـ میوه درمانی / ۲۳۳.
۴ ـ همان مأخذ / ۲۳۶.

۵ ـ کسانی که ناراحتی معده و روده دارند، نباید گردو بخورند.[۱]

۶ ـ کسانی که ورم روده بزرگ، «کولیت» دارند.

۷ ـ خوردن زیاد مغز گردو، باعث سوءهاضمه می‌شود.

۸ ـ گردو در عین حال که مغذی است هضم آن سنگین است و اگر زیاد خورده شود مخاط روده‌ها و سقف دهان و زبان را متورم خواهدکرد و به همین علت‌است که باید بعداز خوردن‌گردو دهان را باآب کاملاً" شستشو داد.

۹ ـ گردو برای اشخاصی که روده‌های علیل و ضعیف دارند می‌تواند بحرانهای اسهالی تولید کند.[۲]

۱۰ ـ اگر گردو بیش از یک سال بماند کهنه می‌شود و بو می‌گیرد و خوردن آن تولید گلودرد و خارش پوست بدن خواهد کرد.[۳]

---

۱ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها / ۲۱۷.

۲ ـ نسخه‌های شفابخش / ۲۹۰.

۳ ـ همان مأخذ / ۲۹۴.

ترکیبات غذایی مغزگردو

اندازه	کالری	پروتئین	چربی	قند	ویتامین A	ویتامین B1	ویتامین B2	ویتامین PP	ویتامین C	کلسیم	فسفر	آهن	گوگرد	منیزیم
	کیلو	گرم	گرم	گرم	واحد بین الملل	میلی‌گرم	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
یک فنجان	۶۵۰	۱۵	۶۴	۱۶	۳۰	۰/۳۳	۰/۱۳	۰/۹	۳	۹۹	۵۰	۳	۱۷۲	۱۳۲

(۱)

۱ ـ میوه درمانی / ۲۳۳

۲۹

گریپ فروت = Grapefruit

شرح:

گریپ‌فروت، میوه‌ای است شبیه پرتقال، ولی درشت‌تر از آن و درون آن به رنگهای سفید، صورتی و قرمز پرورش می‌یابد و گاه به اندازهٔ یک طالبی بزرگ رشد می‌کند، خواستگاه این میوه کشور چین بوده‌است و اکنون در شهرهای شمالی و جنوبی کشور ایران کشت می‌شود.

درخت گریپ فروت تا به ارتفاع هفت متر می‌رسد و گلهای آن سفید و معطر و شبیه نارنج و پرتقال است ولی بزرگتر از آن است.

میوهٔ گریپ فروت دارای پوستی زرد روشن است.

قسمتهایی که از درخت گریپ فروت مورد استفادهٔ غذایی و پزشکی قرار می‌گیرد عبارتند از: میوه ـ گل.

خواص

۱ ـ میوهٔ گریپ فروت، اشتها را تقویت می‌کند.

۲ ـ گریپ فروت، عمل هضم را آسان می‌نماید و جریان عصیر معدی و ترشح کیسه صفرا را سرعت می‌بخشد.

۳ ـ گریپ فروت دارای ویتامینهای C و P (ث و پ) می‌باشد. ایندو ویتامین در حفظ سلامت قلب و عروق بدن مؤثر می‌باشند.

۴ ـ گریپ فروت به تولید، قند ومواد حیاتی دستگاه بدن کمک می‌کند.

۵ ـ گلهای گریپ فروت از نظر طبی خاصیت ضد تشنج و لرز را دارد و آن را دم می‌کنند و در موقع تشنج و گریپ و تب می‌نوشند.

۶ ـ اگر گریپ فروت را صبح ناشتا بخورند، خواص ادرارآور آن زیاد می‌شود و سموم را از بدن خارج می‌کند.

۷ ـ گریپ فروت، خون را تصفیه می‌کند وکلیه و کبد را پاک می‌نماید.

۸ ـ گریپ فروت، ضد خونریزی بواسیر است.

۹ ـ گریپ فروت، میوه‌ای خنک و عطش را رفع می‌کند.

۱۰ ـ گریپ فروت، اختلالات مفصلی را درمان می‌کند.

۱۱ ـ گریپ فروت، برای کسانی که موهای سرشان می‌شکنند تجویز می‌شود.

۱۲ ـ گریپ فروت، برای کسانی که عفونتهای ریوی و تب خیز دارند مفید است.[1]

---

۱ ـ خوردنیهای شفابخش / ۴۳.

۱۳ ـ گریپ فروت، علاوه بر مواد معدنی (آهن و کلسیم) دارای ویتامینهای A - B1 - B2 - Pp - C می‌باشد.[1]

۱ ـ میوه درمانی / ۱۸۷.

ترکیبات غذایی گریپ فروت

نوع میوه	اندازه	کالری	پروتئین	چربی	قند	کلسیم	آهن	ویتامین A	ویتامین B1	ویتامین B2	ویتامین PP	ویتامین C
			گرم	گرم	گرم	میلی‌گرم	م ـ گ	واحد بین‌المللی	م ـ گ	میلی‌گرم	م ـ گ	م ـ گ
گریپ‌فروت سفید	یک عدد بقطر ۱۰ سانتیمتر	۵۰	۱	کم	۱۴	۲۱	۰/۵	۱۰	۰/۰۵	۰/۰۲	۰/۲	۵۰
گریپ‌فروت صورتی وقرمز	یک عدد بقطر ۱۰ سانتیمتر	۵۵	۱	کم	۱۴	۲۱	۰/۵	۵۹	۰/۰۵	۰/۰۲	۰/۲	۴۸

(۱)

۱ ـ میوه درمانی / ۲۲۹

۳۰

گرمک و طالبی = شَمّام
Cantaloup

شرح:

گرمک و طالبی، شبیه خربزه هستند و از جهت غذا و پزشکی شباهت زیادی به خربزه دارند با این تفاوت که پیش از خربزه می‌رسند و لطیف‌تر و هضم آنها آسان‌تر است.

طالبی و گرمک از میوه‌های پرآب فصل تابستان است. طالبی شیرین‌تر و خوشبوتر از گرمک است.

قسمتهای مورد استفادهٔ طالبی و گرمک عبارتند از:

میوه ـ تخم میوه.

گرمک و طالبی را در زبان عربی، شمّام، بطّیخ‌المحزّز می‌نامند.

خواص

۱ ـ طالبی میوه‌ای خنک و اشتهاآور است.

۲ ـ طالبی، ادرارآور نرم‌کننده (مُلَیِّن) و موجب طراوت و

شادابی پوست بدن است.

۳ ـ طالبی، کم خونی را معالجه می‌کند.

۴ ـ مصرف طالبی برای کسانی که سل ریوی دارند و یا مبتلا به یبوست و بواسیر هستند مفید است.

۵ ـ طالبی و گرمک به علت داشتن آب زیاد، حبس‌البول (شاش بند) را درمان می‌کند.

۶ ـ طالبی برای کسانی که نقرس، رماتیسم دارند و یا صفرایی مجاز هستند مفید است.[1]

۷ ـ طالبی را می‌توان با شکر مخلوط نمود و به صورت پالوده مصرف کرد.

۸ ـ گرمک سرشار از ویتامین A و C (آ و ث) و سلولز است.

۹ ـ گرمک خنک و مُلَیِّن است مخصوصا برای کسانی که از یبوست می‌نالند تجویز شده‌است.

۱۰ ـ گرمک و طالبی، تشنگی را در تابستان تسکین می‌دهد.[2]

۱۱ ـ گوشت طالبی برای تسکین سوختگی‌های سطحی و یا درمان ورم پوست مؤثر است.

۱۲ ـ آب طالبی برای نرم نمودن پوست مفید است.

۱۳ ـ طالبی وقتی به اندازهٔ یک گردو می‌شود آن را می‌چینند و

---

۱ ـ خوردنیهای شفابخش / ۶۲.

۲ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۶۵.

با سرکه از آن ترشی درست می‌کنند.[۱]

تذکرات

۱ ـ کسانی که مبتلاء به سوءهاضمه هستند باید در مصرف گرمک و طالبی زیاده‌روی نکنند.

۲ ـ کسانی که مرض قند دارند باید جانب احتیاط را مراعات کنند و یا مصرف نکنند.

۳ ـ کسانی که ورم معده دارند باید در مصرف طالبی زیاده‌روی نکنند.[۲]

---

۱ ـ خوردنیهای شفابخش / ۶۲.

۲ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۶۶ + اسرار خوراکی‌ها/ ۱۱۹ + خوردنیهای شفابخش / ۶۲.

ترکیبات غذایی گرمک و طالبی

اندازه	کالری	پروتئین	چربی	قند	کلسیم	آهن	ویتامین A	ویتامین B۱	ویتامین B۲	ویتامین PP	ویتامین C
یک طالبی به قطر ۱۲ سانتی‌متر	کیلو	گرم	گرم	گرم	میلی‌گرم	م ـ گ	واحد بین‌المللی	میلی‌گرم	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
	۴۰	۱	کم	۹	۳۳	۰/۸	۱۶۵۹۰	۰/۰۹	۰/۰۷	۱	۶۳

(۱)

۱ ـ میوه درمانی / ۱۹۲

۳۱

گلابی = سَفَرْجَل = Pear

شرح:

گلابی، میوه‌ای است سبز رنگ، آبدار و مخروطی شکل.

دارای طعمی خوش و معطر است.

گیاه گلابی، بومی آسیایی غربی و اروپای شرقی مخصوصا" نواحی شمال غربی ایران و کوه‌های قفقاز می‌باشد.

گلابی بعد از سیب، مهمترین میوهٔ دانه‌دار دنیا و ایران به شمار می‌آید، در جنس گلابی حدود ۲۰ گونهٔ مختلف وجود دارد که اکثرا" فاقد میوهٔ خوراکی می‌باشد و تنها به عنوان پایه‌ای برای گلابی معمولی بکار می‌رود.

درخت گلابی در برابر سرما از سیب حساستر است، گل‌های گلابی در بهار کمی زودتر از سیب باز می‌شوند و به این دلیل بیشتر در معرض خطر سرمای دیررس بهاره قرار می‌گیرند و در تابستان، گلابی می‌تواند بیش از سیب گرما را تحمل کند.

گل و میوهٔ گلابی در انتهای شاخه‌ها و سیخک‌های دوساله به‌وجود می‌آید و بنابراین در هنگام هرس درختان بارور باید سعی در حفظ سیخك‌ها داشت. میزان محصول در باغ‌های معمولی به ۴۵ تن در هکتار می‌رسد. تعداد ارقام گلابی موجود در ایران حدود ۱۲۰ نوع است، مهمترین ارقام بومی عبارتند از:

شاه میوهٔ کرج ـ شاه میوهٔ خراسان، شاه میوهٔ اصفهان، گلابی نطنز کاشان، محمدعلی مشهد، سه فصلهٔ کرج، سیبری، گلابی پیغمبری، از گلابی های خارجی که کما بیش در ایران کشت می‌شوند می توان: آنژو[۱]، وینترنلیس[۲]، بارتلت، دوشس[۳]، ژاندارک[۴]، باسه کولمار[۵]، بوره ژیفار[۶] و دوینه دوکومیس[۷] را نام برد.

بارتلت که در اروپا بنام ویلیامز[۸] مشهور است. مهمترین گلابی دنیا به شمار می‌رود و در اکثر نقاط، بیشترین سطح کشت را دارا می‌باشد.[۹]

گلابی را در زبان عربی: سَفَرْجَل یا عَرْمُوط می‌گویند.

و اما قسمتهایی که از درخت گلابی مورد استفادهٔ غذایی و پزشکی و درمانی قرار می‌گیرید عبارتند از:

۱ـ *Anjou*

۲ ـ *Winter Nelis*

۳ـ *Duchess*

۴ـ *Jennedarc*

۵ـ *Passe colmar*

۶ـ *Beurre Giffard*

۷ـ *Doyenne du Gomice.*

۸ـ *Williams.*

۹ـ اصول باغبانی / فصل ۱۲ / ۳۹۵

۱ ـ میوه. ۲ ـ برگ. ۳ ـ پوست درخت.

گلابی را می‌توان به صورت: خام، پخته، مربّا، کمپوت مصرف نمود.

خواص

۱ ـ گلابی میوه‌ای عالی، گوارا و پرآب است که خواص لینت دهنده دارد.

۲ ـ قند موجود در گلابی، از نوع "لوولوز" است و این بهترین قندی است که حتی اشخاصی که مرض قند دارند می‌توانند از آن بخورند.

۳ ـ گلابی میوه‌ای است که به آسانی هضم می‌شود و جذب بدن می‌گردد.

۴ ـ دانه‌های ریز موجود در گلابی، موجب پاک کردن روده‌ها می‌شود.

۵ ـ پوست گلابی که در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد، از نظر ویتامینها و دیاستاز از گوشت آن غنی‌تر است. لذا نباید پوست آن را جدا نمود.

۶ ـ برگ درخت گلابی خاصیت ادرارآور دارد.[1]

۷ ـ خوردن گلابی باعث جلا و روشنی قلب است و دردهای اندرون را فرومی‌نشاند (امام صادق علیه‌السلام)

---

۱ ـ خوردنیهای شفابخش / ۳۷.

۸ ـ گلابی معده را پاک می‌کند و آن‌را تقویت می‌نماید.

امام صادق (ع)

۹ ـ گلابی، همان خواصی را دارد که "به" نیز دارد.

امام صادق (ع)

۱۰ ـ خوردن گلابی در حال سیری سودمندتر از خوردن آن در حال گرسنگی است و کسی که دلش گرفته و اندوهناک است باید گلابی را بعد از غذا بخورد.

امام صادق (ع)[1]

۱۱ ـ خوردن گلابی موجب نیکویی صورت و آرامش و سکون دل است.

(حدیث)

۱۲ ـ هرکس ناشتا، گلابی بخورد، منی (آب نطفه) او پاک و فرزندش نیکو خواهدشد. (حدیث)

۱۳ ـ کسانی که به فشارخون مبتلا هستند، اگر به طور مرتب گلابی بخورند، خون آنها تصفیه خواهدشد و نتایج گرانبهایی خواهند برد.[2]

۱۴ ـ آب گلابی مسهل نیرومندی است.

۱۵ ـ گلابی دارای مقداری منگنز است و دیاستازهای انسان را تقویت می‌کند.[3]

---

۱ ـ بحارالانوار / ج ۱۴ ـ

۲ ـ طب‌الصادق(ع) / ۱۳۱.

۳ ـ اعجاز خوراکی‌ها/ ۲۱۵.

۱۶ ـ گلابی برای غدد داخلی بسیار مفید است و اعصاب را تسکین می‌دهد.

۱۷ ـ گلابی برای معالجهٔ امراض سینه یک میوه عالی است. و این خاصیت مربوط به تانن آن است و گلابی که کمی گس باشد برای سینه مفیدتر است.

۱۸ ـ گلابی به علت دارابودن ارسنیک، رعشه را درمان می‌کند.

۱۹ ـ مواد موجود در گلابی برای بیماریهایی که نیرو و توان انسان را تحلیل می‌برند مانند: سل، کم خونی و ضعف شدید مؤثر است.

۲۰ ـ آب گلابی رسیده برای اطفال شیرخوار بسیار مفید است.[۱]

۲۱ ـ خوردن گلابی عطش را برطرف می‌کند.

۲۲ ـ گلابی به علت ادرارآور بودن و مِلّین بودنش، از راه ادرار و مدفوع مقداری از سموم بدن را دفع می‌نماید.

۲۳ ـ گلابی، طراوت وشادابی و آرامش خاصی به انسان می‌بخشد.

۲۴ ـ برای درمان ازدیاد فشارخون باید چند روز متوالی به‌جای سه وعده غذا فقط گلابی خورد تا فشار خون به حد طبیعی بازگردد.

۲۵ ـ گلابی برای بیماران مبتلا به مرض قند میوهٔ مناسبی است زیرا قسمت اعظم آن از نوع سلولز و سوربیتول است و شاید به‌همین جهات است که حکیم عالیقدر مسلمان ابوعلی سینا، گلابی یا

---

۱ ـ اسرار خوراکی‌ها / ۳۰۷.

کمپوت آن را برای اکثر بیماران مجاز دانسته و آن را «شاه میوه» خوانده‌است.

۲۶ ـ جوشاندهٔ برگ درخت گلابی، ورم مثانه، وجود باکتریها در ادرار، وجود سنگ در مجرای ادرار ـ تکرار ادرار پی در پی به مقدار کم ادرار کردن ـ سوزش مجرای ادرار ـ بیماریهای دستگاه تنفس مؤثر و مفید است. بدین منظور باید ۱۰۰ گرم برگ جوان درخت گلابی را در یک لیتر آب به مدت ۲۰ دقیقه دم کنید و آن را هر صبح و ظهر و شب هر دفعه ۱ تا ۲ استکان تناول نمایند.

۲۷ ـ خوردن جوشاندهٔ برگ درخت گلابی ادرار را زیاد می‌کند و رنگ ادرار روشن می‌شود و بوی بد آن برطرف می‌گردد.[1]

۲۸ ـ برای معالجهٔ یبوست می‌توانید صبح ناشتا کمپوت یا مربای گلابی را چند روز بخورید و رژیم آن را سه روز ادامه دهید.

۲۹ ـ برای درمان اسهال می‌توان ۱۱۰ گرم برگ خشک کردهٔ درخت گلابی را در یک لیتر آب جوش بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید دم بکشد، و پس از صاف کردن آن یک گلابی را بدون آنکه پوست بکنید به برشهای نازکی درآورده و در دم کردهٔ برگ گلابی بریزید تا آن را معطر کند و هر روز یک فنجان از آن را میل کنید.

۳۰ ـ رژیم گلابی یعنی مصرفِ ۲۰۰ گرم گلابی در هر روز، معده‌های ضعیف را تقویت خواهدکرد. دم‌کردهٔ برگ درخت گلابی به ترتیبی که بیان شده همین خاصیت را دارد.

---

۱ ـ میوه درمانی / ۲۴۲.

۳۱ ـ دم‌کردهٔ برگ درخت گلابی، داروی شفابخش برای رفع بیخوابی است، روش تهیهٔ دم‌کردهٔ برگ گلابی در بالاگفته‌شد و هنگام خواب یک فنجان از آن را بنوشید تا در خواب آرام و عمیقی فرورويد.

۳۲ ـ دم‌کردهٔ برگ درخت گلابی به ترتیبی که بیان شد، درد میگرن را تسکین می‌دهد و وقتی که درد میگرن شروع شد یک فنجان از آن را بنوشد تا درد شما را تسکین دهد.

۳۳ ـ دم‌کردهٔ برگ درخت گلابی به ترتیبی که گفته شد، برای آرام کردن اعصاب مؤثر است که باید هر روز یک فنجان از آن را میل کنید.

۳۴ ـ دم‌کردهٔ برگ درخت گلابی ادرارآور است و کار کلیه را تنظیم می‌کند و درد مثانه توأم با بندآمدن ادرار را درمان می‌کند. قبلاً روش تهیه دم‌کردهٔ بیان شد.[1]

۳۵ ـ در مورد سنگ کلیه و مثانه، باید ۱۰۰/ گرم از برگ درخت گلابی و پوست سیب درختی خشک شده را به اندازهٔ مساوی با هم مخلوط کرده و دم کنید و بخورید تا نتایج مفید آن را ببینید.[2]

۳۶ ـ برای درمان ورم مثانه می‌توان ۱۰۰ گرم برگ تازه و جوان درخت گلابی را به مدت ۲۰ دقیقه در آب جوش دم کنید و بخورید.[3]

---

۱ ـ نسخه‌های شفابخش / ۳۰۳.

۲ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۸۷ +گیاهان و گلهای شفابخش / ۱۴۰

۳ ـ میوهها و سبزیهای شفابخش / ۱۸۷.

۳۷ـ تانن و املاح پتاسیم که در گلابی وجود دارد، اسید اوریک را به هر اندازه که باشد حل می‌کند و بهمین جهت کسانی که مبتلا به رماتیسم یا نقرس می‌باشند، گلابی برای آنها فوق‌العاده مفید است.[۱]

۳۸ـ دم‌کردهٔ برگهای تازهٔ درخت گلابی به مقدار ۱۰ گرم در یک لیتر آب که به آن پوست خشك کرده سیب درختی را که گرد شده باشد اضافه کنید، زیرا این دم‌کردهٔ در درمان دردهای قولنج و تصلب شرائین مفید و مؤثر است.[۲]

۳۹ـ مصرف گلابی، ترشح بزاق دهان را زیاد می‌کند و در نتیجه باعث تسهیل کار دستگاه هاضمه می‌گردد.

۴۰ـ گلابی سرشار از ویتامینهای *C, B, A* است و دارای املاح معدنی: آهن، کلسیم، فسفر، منیزیوم، پتاسیم و منگنز می‌باشد.

۴۱ـ یک قاشق قهوه‌خوری پوست گلابي را که خشک شده در یک فنجان آبجوش دم کنید و بخورید تا غذا را حل و هضم نماید.[۳]

تذکراد

۱ـ کسانی که رودهٔ ضعیفی دارند، از خوردن گلابی با پوست آن پرهیز کنند، زیرا پوست گلابی در روده‌ها تحریکاتی ایجاد می‌کند که باعث زحمت می‌شود.

۱ـ میوه‌ها وسبزیهای شفابخش / ۱۸۷ـ
۲ـ گلها و گیاهان شفابخش / ۱۴۰.
۳ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۸۶.

۲ ـ گلابی باید کاملاً رسیده باشد زیرا گلابی نارس مواد تحریک کننده دارد و گلابی هایی که زیاد رسیده‌اند، قسمتی از خواص غذایی خود را از دست می‌دهند.[۱]

۳ ـ هضم گلابی پخته به صورت کمپوت، آسان و سریع است و بهتر است معده‌های ضعیف آن را مصرف کنند.

---

۱ ـ خوردنیهای شفابخش / ۳۷.

ترکیبات غذایی گلابی

اندازهٔ تقریبی	کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین A	ویتامین B۱	ویتامین B۲	ویتامین C
	کیلو	گرم	گرم	میلی‌گرم	م ـ گ	واحد بین‌المللی	میلی گرم	م ـ گ	م ـ گ
۱ عدد متوسط	۶۳	۱	۰/۲	۱۳	۰/۳	۲۰	۰/۰۲	۰/۰۴	۵

(۱)

۱ ـ تغذیه و بهداشت / ۱۷۷

۳۲

گیلاس = گَرَزُ حامِض = Cherry

شرح:

گیلاس، گیاه بومی نواحی بین دریای خزر و دریای سیاه است و به احتمال زیاد بذر آن در زمانهای بسیار قدیم توسط پرندگان، به نقاط مختلف آسیا و اروپا برده شده است، ازدیاد گیلاس معمولا" از راه پیوند وگاهی به طریق قلمه‌گیری و خوابانیدن انجام می‌شود.

اکثر ارقام گیلاس خود سترون هستند و نیاز به درخت گرده‌زا دارند و گرده‌افشانی توسط حشرات انجام می‌شود. برای تولید میوهٔ کافی محتاج به کندوگذاری هستند، شکوفه‌ها، به‌صورت جانبی روی سیخک‌های کوتاه ایجاد می‌شود.

گل‌های گیلاس معمولا" بعد از سایر میوه‌های هسته‌دار باز می‌شود و این امر باعث می‌شود تا گیاه از خطر سرمای دیررس بهاره در امان بماند.

تحت شرائط مناسب از یک هکتار باغ گیلاس می‌توان انتظار

۲۵ - ۲۰ تن محصول سالانه را داشت که البته به دلیل مساعد نبودن یک یا چند عامل محیطی و یا زراعتی مقدار میوهٔ تولید شده معمولاً بسیار کمتر از این حد می‌باشد.

در ایران، حدود ۵۰ رقم گیلاس شناخته شده‌است که از مهمترین ارقام بومی می‌توان: گیلاس‌های سیاه مشهد، صورتی لواسانات، سیاه شبستر و زرد دانشکدهٔ کرج را نام برد، از ارقام خارجی که کشت آنها در ایران رواج دارند دو نمونهٔ ذیل از بقیه مهمترند: بینک[۱]، پروتیوا[۲]

گیلاس رادر زبان عرب، «کَرَزٌ حامِض» می‌نامند.

قسمتهایی که در غذا و درمان از درخت گیلاس مورد استفاده قرار می‌گیرد عبارتند از: ۱ - میوه. ۲ - دم میوهٔ گیلاس. ۳ - پوست شاخه‌های جوان. ۵ - برگ درخت گیلاس. ۶ - شکوفهٔ درخت گیلاس

گل‌های گیلاس کوچک و به‌رنگ سفید است که در ماه فروردین ظاهر می‌شود و تا اواسط اردیبهشت دوام می‌آورد و میوه‌های آن در ماه خرداد خوب می‌رسد.

میوهٔ گیلاس گرد یا بیضی شکل و به رنگ زرد مایل به قرمزی است وگاهی رنگ آن قرمز وکم و بیش تند می‌شود، پوست وگوشت گیلاس به هستهٔ آن چسبیده است.

گاه ارتفاع درخت گیلاس به ۱۰ متر می‌رسد و برگهای آن بیضی

---

۱ - *Bing*

۲ - *Protiva.*

شکل و دارای دندانه‌های ریزی است و رنگش سبز براق است.[۱]

خواص

۱ ـ خوردن گیلاس، مجاری ادراری و لولهٔ هاضمه را پاک و زهکش می‌نماید.

۲ ـ گیلاس سنگهای موجود در بدن را به وسیلهٔ ترشی خود از بین می‌برد.

۳ ـ قند موجود در گیلاس برای بیماران قندی مضر نیست.

۴ ـ گیلاس مواد نشاسته‌ای کم دارد لذا به مبتلایان مرض قند و ورم مفاصل می‌دهند.

۵ ـ گیلاس، اعصاب را تسکین می‌بخشد.

۶ ـ گیلاس ملیّن است و خون را پاک می‌کند.

۷ ـ گیلاس معده را تمیز و پاکیزه می‌نماید.

۸ ـ گیلاس برای سوءهاضمه‌های لجوج بسیار مفید است.[۲]

۹ ـ گیلاس، بدن را تقویت می‌کند و غریزه جنسی را تحریک می‌نماید.

۱۰ ـ گیلاس طبیعت سرد دارد و چنانچه بلافاصله بعد از غذا تناول نمایند، ایجاد نفخ و اتساع معده می‌کند.

۱۱ ـ قند گیلاس همانند قند سیب، گلابی و آلو، از نوع

---

۱ ـ نسخه‌های شفابخش / ۳۲۲

۲ ـ اسرار خوراکی‌ها / ۲۹۳

سوربیتول است که در بدن انسان ۷۰ درصد آن سوخته و بدون اینکه به گلوکز تبدیل شود، ایجاد کالری و حرارت می‌کند. از اینرو برای بیماران دیابتی، زیان‌آور نیست.

۱۲ ـ جوشاندهٔ دُم گیلاس به مقدار ۳۰ گرم که به مدت ۱۲ ساعت در آب سرد خیس شده باشد، در بیماریهای کلیه و مثانه مهمترین دارو محسوب می‌شود. پس از خیس شدن دُم گیلاس باید یک لیتر آب به آن افزود و جوشانید و جوشانده را هر صبح و ظهر و شب یک لیوان نوشید ـ باید دانست وقتی کاکل ذرت به آن اضافه می‌کنند، اثر دم گیلاس را تکمیل می‌نماید ـ.

۱۳ ـ مغز هستهٔ گیلاس برای تسکین درد معده و روده بویژه نزد اطفال در طب قدیم بکار رفته‌است ولی امروزه معلوم شده‌است که مغز هستهٔ گیلاس و آلبالو دارای گلوکز یدی می‌باشد که اسید سیانیدریک تولید می‌کند که خاصیت سمی دارد و لذا بهتر است از استعمال آن خودداری نمایند.[1]

۱۴ ـ گیلاس سرشار ازاملاح معدنی است و علاوه بر مقدار قابل توجه آهن، دارای: کلسیم، فسفر، پتاسیم، کلر، سدیم، منیزیم و گوگرد، مس، منگنز و روی است و املاح معدنی بدن را تأمین می‌کند.

۱۵ ـ گیلاس به علت دارابودن ویتامینهای: ث، ب ۲ و پ پ، مقدار زیادی ویتامین آ (*A*) برای چشم فوق‌العاده مفید است.

۱۶ ـ گیلاس از میوه‌هایی است که سموم بدن را دفع می‌کند و

---

۱ ـ میوه درمانی / ۲۴۵

خون را تصفیه می‌نماید.

۱۷ ـ خوردن گیلاس برای اشخاصی که: تصلب شرائین، ناراحتی کبد، یبوست، جمع شدن گاز در روده‌ها و تخمیر غذا دارند مؤثر و مفید است.

۱۸ ـ گیلاس در رشد بچه‌هایی که دیر رشد می‌کنند مؤثر است.

۱۹ ـ بهترین تعدیل کنندهٔ خون، گیلاس است و پ هاش خون را تعدیل می‌نماید.

۲۰ ـ خوردن ۲۵۰ تا ۳۵۰ گرم گیلاس در ابتدای غذا برای لاغری و تناسب اندام افراد چاق مفید و مؤثر است.[۱]

۲۱ ـ برای درمان لک و پیس صورت می‌توان گیلاس رسیده را له نمود و روی پوست صورت قرار داد.[۲]

۲۲ ـ ۳۰ گرم دُم گیلاس تازه یا خشک را در مقداری آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید، سپس این جوشانده را تا داغ است روی ۲۵۰ گرم گیلاس و یا برشهای سیب درختی بریزید تا بیست دقیقه دم بکشد، سپس از صافی بگذرانید و در طول روز آن را کم‌کم بنوشید تا براحتی برونشیت شما را معالجه کند.

۲۳ ـ جوشاندهٔ دُم گیلاس به ترتیبی که در بالا گفته شد، تب را از بین می‌برد.

۲۴ ـ جوشاندهٔ برگ‌های تازه یا خشک کردهٔ درخت گیلاس،

---

۱ ـ خوردنیهای شفابخش / ۳۹ ـ
۲ ـ تحفهٔ حکیم باشی / ۳۰۲

یبوست و خشکی مزاج را درمان می‌کند، به این منظور باید ۲۰ تا ۳۰ گرم برگ تازه یا خشک کردهٔ درخت گیلاس را در یک لیتر شیر بجوشانید و ۲۰ دقیقه دم کنید، و پس از صاف کردن، و شیره گرفتن آن با فشار آن را با شکر شیرین کرده و هر روز ۲ تا ۳ فنجان از آن را بنوشید.

۲۵ ـ جوشاندهٔ دُم گیلاس بهترین دارو برای درمان درد کلیه و سنگ کلیه، ورم مجاری ادرار و مثانه است، به این منظور باید ۳۰ گرم دُم گیلاس تازه یا خشک کرده را در یک لیتر آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید، سپس ۲۵۰ گرم میوهٔ گیلاس یا قطعات سیب درختی در آن بریزید و آن را دم کنید، بعد آن را صاف نموده و فشار دهید تا شیرهٔ آن گرفته شود و در طی روز چند فنجان از آن را بنوشید.

۲۶ ـ برای معالجه تب می‌توانید ۲۰ تا ۳۰ گرم دم گیلاس و هستهٔ گیلاس را با هم در یک لیتر آب سرد بریزید و به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و بعد ۱۵ دقیقه آن را دم کنید و پس از صاف نمودن و شیرین ساخته آن، به میل خود هر روز بنوشید[1].

۲۷ ـ گیلاس برای اشخاصی که مبتلا به درد صفراوی و یا درد دموی شده‌اند مفید است.

۲۸ ـ مصرف دم کردهٔ ۳۰ گرم دم گیلاس در یک لیتر آب به‌مدت ۱۰ دقیقه. برای معالجهٔ شاش بند شدن. انسداد و تورم مجاری و طحال مؤثر است.

---

۱ ـ نسخه‌های شفا بخش ۳۲۳

۲۹ ـ جوشاندهٔ برگ گیلاس در شیر مسهل ملایمی است که دل درد نمی‌آورد.

۳۰ ـ اگر گیلاس را که له کنید و روی پوست خود بگذارید به علت ویتامینهای زیادی که دارد، پوستهای خسته را لطیف و با نشاط می‌کند و به همین علّت است که مصرف آن برای معالجهٔ زیبایی صورت و گردن تجویز شده است.

۳۱ ـ جوشاندهٔ ۳۰ گرم دم گیلاس در یک لیتر آب به مدت ۱۰ دقیقه برای معالجهٔ بیماری استسقاء مؤثر است[۱].

۳۲ ـ گیلاس طبیعتی سرد دارد و خشکی حلق و التیام زخم‌های داخلی را درمان می‌کند[۲].

تذکرات

۱ ـ برای استفاده از خواص پوست شاخه‌های گیلاس باید پوست شاخه‌های جوان گیلاس را در اول بهار بکنید تا به‌شکل نوارهایی درآید و آن را در جای خشک و هوادار بخشکانید.

۲ ـ برای استفاده از دُم و هستهٔ گیلاس باید در ماههای تیر و مرداد یعنی وقتی که میوه‌ها کاملاً رسیده است، بچینید و آنها را خشک نموده تا در صورت نیاز از آن استفاده کنید.

---

۱ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش ۱۲۵ ـ ۱۲۶

۲ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها ۲۳۲.

۳ـ میوهٔ گیلاس را باید خوب جوید تا به راحتی هضم شود[۱].

۴ـ اگر دُم گیلاس خشک را مصرف می‌کنید بهتر است قبل از مصرف، ۱۲ ساعت آن را در آب سرد بخسانید تا نرم شود[۲].

۵ـ خوردن گیلاس پس از غذا باعث سوء هضم می‌شود و ایجاد کرم معده می‌نماید[۳].

۱ـ نسخه‌های شفا بخش ۳۲۳ ـ ۳۲۵.

۲ـ میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش ۱۲۶.

۳ـ خواص میوه‌ها و سبزیها / ۲۳۲.

ترکیبات غذایی گیلاس

از تجزیه یک فنجان (به حجم ۲۴۰ سانتی‌متر مکعب) گیلاس رسیده مواد ذیل بدست آمده است:

ویتامین A	ویتامین B_1	ویتامین B_2	ویتامین C	آهن	مس	روی	ید	کلسیم	فسفر	کلر	منیزیم	گوگرد	سدیم	پتاسیم	چربی	قند	پروتئین	ویتامین PP	کالری
واحد بین‌الملل	میلی‌گرم	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	گرم	گرم	گرم	میلی‌گرم	کیلو
۶۵۰	۰/۵	۰/۰۶	۹	۰/۴	۰/۱۳	۰/۱۵	۰/۰۰۲	۱۹	۲۱	۳	۱۲	۹	۳	۲۵۰	۱	۱۵	۱	۰/۴	۶۵

(۱)

۱ ـ میوه درمانی / ۲۴۴

۳۳

لیمو ترش = لِیْمُونُ الحامِض
Citron

شرح:

لیمو ترش، از تیرهٔ مرکّبات است که در شمال و جنوب ایران پرورش داده می‌شود. این میوه پس از رسیدن کامل، به رنگ زرد خوشرنگ می‌شود، از پوست لیمو، اسانسی می‌گیرند که عطر مخصوصی دارد در این زمینه لیموی سبز و نرسیده، بیش از لیموی زرد و رسیده اسانس دارد.

قسمتهایی که از درخت لیموترش، در غذا و درمان مورد استفاده قرار می‌گیرد عبارتند از: ۱ ـ میوه. ۲ ـ تخم و دانهٔ میوه. ۳ ـ پوست میوه. ۴ ـ گل یا شکوفهٔ لیمو. ۵ ـ برگ درخت لیمو. لیمو ترش را به صورت، خام، دم کرده و شربت مصرف می‌کنند.

در زبان عر ـ ش را «لیمونُ الْحامِض» نامند.

باید دان ـ، پر آبتر، ترشتر و پوست نازکترند

ولی مرکبات ، کم آبتر و پوست کلفت‌تر می‌باشند.

برای استفاده از خواص و طعم لیمو، آن را خشک می‌کنند، تا علاوه بر نگهداری آن به مدت طولانی، بتوان به مناطق گرمسیری نیز حمل شود، لیموی خشک را لیمو عمانی گویند.

خواص

۱ ـ لیمو ترش دارای ویتامینهای: ب ۱ ب ۲ ب ۳، آ، ث، و پ پ می‌باشد که در تقویت، تغذیهٔ بدن و تعادلِ عصبی بسیار مؤثر است.

۲ ـ لیمو ترش به علت داشتن ویتامین A(آ)، اهمیت زیادی در پدیده‌های رشد و حفظ جوانی سلولهای پوست دارد.

۳ ـ ویتامین ث، موجود در لیمو ترش، اهمیت زیادی در حفظ سلامت و نشاط بدن ما دارد و نیز تأثیر زیادی بر روی غدد داخلی بدن می‌گذارد.

۴ ـ ویتامینهای پ موجود در لیمو ترش، حامل حفظ عروق و شریانهای بدن است.

۵ ـ شربت لیمو ترش، مقوی، و تب‌بر است.

۶ ـ شربت لیمو، حالت دل بهم خوردگی را از بین می‌برد.

۷ ـ شربت لیمو، برای کسانی که مبتلا به خونریزی هستند مفید است. برای تهیه شربت لیمو باید آب لیمو ترش را با آب و شکر یا قند به قدر کافی مخلوط نمود.

۸ ـ دم کردهٔ لیمو با پوست و گوشت و هستهٔ آن، برای دفع کرم روده مفید است.

۹ ـ طبیعی‌ترین و ساده‌ترین راده درمان کرمک، اینستکه هستهٔ لیمو را بسایند و با عسل مخلوط کرده و صبح ناشتا بخورند.

۱۰ ـ برای به کار انداختن کبد، باید شب سه لیمو را قطعه قطعه کنید و آب جوش روی آن بریزید و بگذارید تا صبح بماند و صبح آب آن را ناشتا بنوشید.

۱۱ ـ چکانیدن چند قطره آب لیمو به بینی، زکام مغزی و سینوزیت را درمان می‌کند و این عمل را چند روز تکرار کنید.

۱۲ـ برای درمان خونریزی بینی می‌توانید یک قطعه پنبه را در آب لیمو بخسانید و در سوراخهای بینی خود بگذارید.

۱۳ـ برای معالجهٔ بیماری برفک دهان، باید آب لیمو را با هِل و آب مخلوط کرده و هر روز چند بار دهان را با آن بشویید.

۱۴ ـ غرغره کردن با آب لیمو، آنژین را معالجه می‌نماید.

۱۵ ـ برای درمان درد میگرن (درد نیمهٔ سر) باید هنگام شروع درد خود لیمو را به پیشانی بگذارید و یا برشهای لیمو را در دو طرف شقیقه قرار دهید.

۱۶ ـ مالید آب لیمو زخمهای جلدی را درمان می‌کند.

۱۷ ـ چکانیدن چند قطره آب لیمو در گوش، صدا کردن و سوت زدن گوش را معالجه می‌نماید.

۱۸ ـ برای درمان شکننده‌گی ناخنها باید صبح و شب به مدت یک هفته آب لیمو به ناخنها بمالید و ماساژ دهید.

۱۹ ـ برای اینکه دندانهای سفیدی داشته باشید، هفته‌ای یکبار

با آب لیمو دندانهای خود را مسواک کنید.

۲۰ - برای معالجهٔ خستگی و حساس بودن پاها، باید با دم کردهٔ تیول آن را بشویید و حمام دهید و سپس با آب لیمو پاها را مالش دهید.

۲۱ - برای معالجهٔ جوشهای قرمز صورت باید آب لیمو را با کمی نمک مخلوط کنید و سپس به صورت خود بمالید.

۲۲ - برای برطرف کردن چین و چروک پوست باید محلول بالا را دو بار در هفته، صورت و دستها را با آن شستشو دهید تا به پوست شما لطافت و روشنی خاصی ببخشد.

۲۳ - برای اینکه همیشه دستهای نرمی داشته باشید، آب لیمو را با گلیسیرین و گلاب به اندازهٔ مساوی مخلوط کنید و به دستهای خود بمالید.

۲۴ - لیمو، چرمی را که سیاه و کثیف شده است را پاک و براق می‌کند به این منظور باید یک لیمو را دو نیمه کنید و نیمی از آن را با نمک پشت و روی چرم بمالید.

۲۵ - لیمو، لکهٔ سیاه روی پارچهٔ سفید را از بین می‌برد، به این منظور باید دو برش لیمو را در پارچه‌ای بگذارید و آن پارچه را روی آن لکه قرار دهید و اطوی داغ روی آن بگذارید تا لکه از بین برود و گاهی لازم است چند بار این کار تکرار شود.

۲۶ - برای اینکه دستشویی خود را پاک کنید، باید آب لیمو را با نمک مخلوط کنید و با پارچه به آن بمالید.

۲۷ ـ آب لیمو، لکه‌هایی که از سبزیها و یا میوه‌ها و یا مرکب و جوهر روی انگشتان می‌ماند، پاک می‌کند.

۲۸ ـ برای دفع کردن بید، باید کیسه‌های محتوی پوست خشک لیمو را در قفسه‌های لباس خود آویزان کنید.

۲۹ ـ برای دفع مورچه‌ها می‌توانید یک لیموی گندیده را در جایی که مورچه‌ها هجوم آورده‌اند بگذارید[1].

۳۰ ـ آب لیمو، طبیعت سرد دارد، لذا برای افرادی که طبیعت گرم دارند مفید و فرح‌بخش است ولی برای افرادیکه طبیعت سرد دارند، غالباً با مصرف آب لیمو ناراحت می‌شوند.

۳۱ ـ شربت آب لیمو، برای بیماران تب دار اثر ضد عطش و رفع کنندهٔ التهاب دارد.

۳۲ ـ آب لیمو خاصیت صفرا بر و کاهش دهندهٔ التهاب معده دارد.

۳۳ ـ مصرف آب لیمو همراه با غذا یا شربت آب لیمو، بعضی سردردهایی که منشاء کبدی دارند را تسکین می‌دهد.

۳۴ ـ آب لیمو، هضم غذاهای چرب را تسریع می‌کند.

۳۵ ـ نوشیدن شربت آب لیمو به مقدار ۱ تا ۲ لیوان، بعضی از خارشهای پوستی را تسکین می‌دهد، علاوه بر این آب لیمو را بر محل خارش بمالند.

۳۶ ـ مالید آب لیمو خارش و سوزش حاصل ازگزش حشرات

---

۱ ـ خوردنیهای شفا بخش ۴۷

را تسکین می‌دهد.

۳۷ - برای تسکین خارش چشم که بر اثر حساسیت (آلرژی) بوجود آمده، باید شربت آب لیمو نوشید، علاوه بر این چکانیدن ۲ قطره آب لیموی خالص به مژه پلکها مؤثر است.

۳۸ - از اسانس لیمو ترش در تهیهٔ شربت‌های دارویی و ادکلن‌ها استفاده می‌شود.

۳۹ - اسانس لیموترش دارای اثر ضد عفونی کننده است لذا در تهیه پمادهای ضد عفونی کننده بکار می‌رود.

۴۰ - اگر اسانس لیمو ترش را به صورت بخار بر روی میکروبهائی از قبیل باسیل دیفتری - میکرب کورک، میکرب مننژیت - میکرب حصبه، اثر دهند آنها را از بین می‌برد.

۴۱ - پوست لیمو ترش از نظر خواص جانشین پوست ترنج بوده و پادزهر سموم خورده شده است.

۴۲ - تخم یا دانهٔ لیمو ترش اثر ضد تب، ضد سم و ضد کرم دارد. برای هر یک از موارد فوق باید دانهٔ (تخم) لیمو ترش راگرفته و پوست سفید روی آن را جداکنند و سپس بر حسب سن و وزن بیمار به‌مقدار ۳/۵ تا ۷گرم از مغز تخم (دانه) لیمو با مقداری آب گرم تناول نمایند[1].

۴۳ - آب لیمو، تب بر است و تنگ نفس را درمان می‌کند..

۴۴ - آب لیمو، بیماریهای: رماتیسم، بادیامان، عرق النساء و

---

۱ - میوه درمانی ۲۴۹.

مرض قند (دیابت) را شفا می‌بخشد.

۴۵ ـ آب لیمو، سفلیس ، غلظت خون، عدم توانایی جنسی را معالجه می‌کند.

۴۶ ـ زکام، سرماخوردگی و نزله، ذات‌الریه، گلو درد، سوزاک، زخم‌های تب، تبخال و انفلوآنزا با آب لیمو معالجه می‌شوند.

۴۷ ـ زهر حشرات و حیوانات دیگر مانند زنبور، عقرب، مار، افعی با آب لیمو معالجه می‌شوند.

۴۸ ـ آب لیمو ضد گوشتهای زیادی است که در گلو و مغز پیدا می‌شود.

۴۹ ـ آب لیمو ضد کم خونی، غلظت و رقت خون است.

۵۰ ـ آب لیمو ضد درد است و سردرد، کمر درد، دردهای کلیه و شکم را تسکین می‌دهند.

۵۱ ـ آب لیمو، ضد تیفوس، ضد سرخک، ضد آبله وآبله مرغان و مخملک است.

۵۲ ـ آب لیمو ضد ترشی معده و سنگهای کبدی است.

۵۳ ـ آب لیمو ضد وحشت و ضد دلتنگی است..

۵۴ ـ آب لیمو ضد امراض کبدی است و زیادی چربی و آب آوردن آن را درمان می‌کند.

۵۵ ـ آب لیمو، تبهای روده و ترش کردن غذا را معالجه می‌کند.

۵۶ ـ آب لیمو، ترشحات سفید زنانه، را درمان می‌نماید.

۵۷ ـ آب لیمو سم‌های جمع شده در کبد را نابود می‌کند و در

نتیجه پوست شفاف و با طراوات خواهد شد.

۵۸ ـ آب لیمو سلسله اعصاب و تشکیلات غدد را تغذیه می‌کند و در نتیجه رشد را تقویت می‌نماید و از فلج اطفال جلوگیری می‌کند.

۵۹ ـ آب لیمو در معالجهٔ سرطان بسیار مؤثر است.

۶۰ ـ خوردن آب لیمو باعث رقیق شدن شیر مادرانی که غلیظ است می‌گردد.

۶۱ ـ آب لیمو، بزاق را زیاد می‌کند و چون بزاق دارای اثر ضد عفونی کننده است میکربهای دهان را از بین می‌برد.

۶۲ ـ آب لیمو، ادرار را زیاد می‌کند و به این نحو دردهای کلیه و مثانه را درمان می‌نماید.

۶۳ ـ آب لیمو یک ترشی است که بر خلاف سرکه ضعف نمی‌آورد بلکه برعکس نیروبخش بوده و عضلات معده و روده‌ها را تقویت می‌کند.

۶۴ ـ برای عرق نمودن بدن، خوردن آب لیمو مفید است.

۶۵ ـ آب لیمو بهترین غذای پوست بدن است، مالیدن آب لیمو به پوست باعث نرم شدن پوست و آسان تنفس نمودن پوست است.

۶۶ ـ آب لیمو، اسهال عادی و خونی را معالجه می‌کند و بهترین درمان خون در ادرار، خوردن آب لیمو است.

۶۷ ـ مالیدن آب لیمو به موهای سر، از طاس شدن سر

جلوگیری می‌کند و موها را تقویت می‌کند.

۶۸ ـ خوردن لیمو اعصاب را راحت می‌کند.

۶۹ ـ خوردن لیمو، باد مفاصل را درمان می‌کند.

۷۰ ـ مداومت در خوردن لیمو، تصلب شرایین را معالجه می‌کند. خوردن لیمو به‌مقدار ۱ تا ۲ عدد در روز است ولی برای بیماران مبتلا به تصلب شرایین تا ۵۰ عدد در روز تجویز شده است.

۷۱ ـ لیمو برای درمان تمام امراض قلبی مفید است، زیرا عدم ترتیب حرکات قلب نتیجهٔ سوء هضم و سموم کبد است به این منظور باید آب لیمو را جرعه جرعه با تنفس عمیق بنوشید.

۷۲ ـ خوردن لیموی زیاد، از شدت تحریکات جنسی می‌کاهد.

۷۳ ـ لیمو امراض مغزی ـ عصبی و بصل‌النخاع حاد و مزمن را درمان می‌کند.

۷۴ ـ برای معالجهٔ واریس می‌توان مقدار زیادی آب لیمو نوشید.

۷۵ ـ خوردن آب لیمو و مالیدن آن به محل زخم‌ها، آن را التیام می‌بخشد.

۷۶ ـ آب لیمو نور چشم را زیاد می‌کند، مخصوصاً اگر هر شب یک قطره از آب لیمو در چشم بچکانید.

۷۷ ـ اگر مرهمِ آب لیمو مخلوط با پیاز خام خردکرده را روی چشم آب آورده بگذارند، در عرض چند روز آب مروارید از بین می‌رود.

۷۸ ـ آب لیمو اثر تریاک و مشروب را از بین می‌برد[۱].

۷۹ ـ برای معطر ساختن و بهتر کردن ترشیها و همچنین برای اینکه خیار شور فاسد نشود می‌توانند چند پوست لیمو را در آنهاانداخت[۲].

۸۰ ـ خوردن آب لیموی تازه داروی بسیار مؤثری برای جلوگیری و معالجهٔ امراض دندان و افتادن بی‌موقع آن است[۳].

۸۱ ـ اگر آب لیمو برای استرلیزه نمودن آب به کار می‌رود، لذا آب یک لیمو را در یک لیتر آب بریزید و یا چند قطره آب لیمو را در لیوان آب بچکانید تا آب نوشیدنی شما از میکروب پاک شود.

۸۲ ـ اگر آب لیمو را روی گوشت تازه یا ماهی بریزید از حوادثی که ممکن است در اثر کهنگی و یا فساد گوشت رخ دهد جلوگیری خواهد کرد.

۸۳ ـ مالش دادن با آب لیموی تازه که با مقدار مساوی آب مخلوط شده باشد باعث رشد زودتر دندانهای بچه‌ها می‌شود.

۸۴ ـ برای از بین بردن زگیل باید پوست دو عدد لیموی تازه را هشت روز در سرکهٔ قوی بخیسانید بعد با محلول آن هر روز دو بار روی زگیل‌ها را با آن بشویید.

۸۵ ـ خوردن آب لیمو، در هنگام تهوع و استفراغ، فوراً آن

---

۱ ـ اسرار خوراکی‌ها ۱۸۶ ـ ۱۹۴.

۲ ـ همان مأخذ / ۲۰۳.

۳ ـ همان مأخذ / ۲۰۰.

حالت را برطرف می‌کند[1].

۸۶ ـ دم کردهٔ شکوفهٔ لیمو (گل لیمو) همراه با برگ درخت لیمو، تسکین دهنده است[2].

۸۷ ـ پزشک و نابغهٔ شهیر اسلامی ابوعلی سینا، آب لیمو را برای تشنجات ناشی از تب بهترین دارو می‌دانست و بیماری یرقان (زردی) را با لیمو معالجه می‌کرد.

۸۸ ـ نوشیدن شربت لیموی داغ بمقدار سه لیوان در هر روز طپش قلب را آرام کرده و تب را قطع و مقاومت بدن شما را افزایش خواهد داد.

۸۹ ـ برای معالجهٔ میگرن و سردرد می‌توانید در یک فنجان قهوهٔ غلیظ یک برش لیمو بیاندازید و سپس بنوشید[3].

۹۰ ـ مصرف آب لیمو یا پرتقال با شیشه و پستانک برای بچه‌های شیر خواره فوق‌العاده لازم است و آنها را از ابتلا به انواع بیماری اسکوربوت کودکان مصون نگه می‌دارد[4].

۹۱ ـ آب لیمو، خاصیت قبض کننده گی دارد، لذا خونریزیهای داخلی و خارجی را متوقف می‌سازد و مکرر به تجربه رسیده است.

۹۲ ـ آب لیمو سنگهای کلیه را حل می‌کند و سنگ مثانه و کلیه و پرستات را ضد عفونی می‌کند.

---

۱ ـ طب الکبیر / ۱۴۷ ـ ۱۴۹.
۲ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها / ۲۳۴.
۳ ـ نسخه‌های شفابخش / ۳۲۸.
۴ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۴۴.

۹۳ ـ دم کرده یا خام پوست لیمو ضد کرم و ضد گاز معده است و نفخ شکم را مرتفع می‌نماید.

۹۴ ـ دم کرده یا خامِ پوست لیمو را برای کبد تجویز کرده‌اند.

۹۵ ـ چون آب لیمو، خون را پاک می‌کند در درمان سودا مفید است. و برای معالجهٔ جوش صورت، دمل و کورک و سایر امراض جلدی مفید است[۱].

۹۶ ـ برای جلوگیری از سرمازدگی و ورم کردن دست، آن را با آب لیموی تازه مالش دهید.

۹۷ ـ شربت آب لیمو، عطش بیماران را رفع می‌کند و اگر قند را محکم به‌پوست لیمو بمالند، اسانس پوست لیمو را بخود جذب کرده و شربت لیمو را بیشتر معطر خواهد کرد[۲].

تذکرات

۱ ـ طرز تهیهٔ آبلیمو ـ لیموی تازه را در مجاورت هوا قرار می‌دهند تا مقداری از طراوت و اسانس خود را از دست بدهد تا باعث تلخی آبلیمو نگردد. سپس لیمو را برش داده و تحت فشار قرار می‌دهند. باید دقت نمود که دانهٔ لیمو، له نشود زیرا باعث تلخی آب لیمو می‌شود و دیگر آنکه اسانس پوست لیمو را تا حد امکان با آب لیمو مخلوط نکنید، زیرا آبلیمو تلخ می‌شود.

---

۱ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۳۲ ـ ۱۴۱.

۲ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۳۲.

۲ ـ شرائط نگهداری آب لیمو:

الف ـ هیچگاه شیشهٔ محتوی آبلیمو، نباید سرخالی باشد.

ب ـ همیشه درب شیشه محکم بسته شود.

ج ـ آب لیمو را در جای خشک نگهداری کنند

بنابر اگر هر یک از شرائط فوق رعایت نشود، آبلیمو دچار تخمیر و فساد می‌گردد[1].

۳ ـ آب لیمو برای کسانی که زخم معده دارند زیان‌آور است و بهتر است این اشخاص از آب لیموی شیرین استفاده کنند. که برای زخم معده مفید است[2].

---

۱ ـ میوه درمانی / ۲۵۰.

۲ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها / ۲۳۸.

ترکیبات غذایی لیمو ترش

اندازهٔ تقریبی	کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین B۱	ویتامین B۲	ویتامین C
	کیلو	گرم	گرم	میلی‌گرم	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
دو عدد بزرگ	۳۷	۰/۷	۰/۶	۴۰	۰/۶	۰/۰۴	۰/۱	۳۸

(۱)

۱ ـ تغذیه و بهداشت / ۱۷۹

۳۴

لیمو شیرین = لِیمُون الحُلْو
Lemon

شرح:

لیموشیرین ، یکی از میوه‌های خوراکی خوش طعم و مطبوعی است که در شمال و جنوب کشور ایران پرورش می‌یابد. لیمو شیرین بزرگتر از لیمو ترش است و گاه به اندازهٔ یکِ پرتقال می‌روید.



خواص

۱ ـ لیمو شیرین، خاصیت مُلَیِّن و ادرار آور دارد و از راه دفع ادرار و مدفوع، سموم بدن را به خارج دفع می‌کند. لذا بیمار تب‌دار پس از خوردن آن، احساس راحتی و سبکی می‌نماید.

۲ ـ لیمو شیرین میوه‌ای خنک کننده است که رفع التهاب و عطشِ بیماران تب دار را می‌کند[1].

---

۱ ـ میوه درمانی / ۲۵۳.

۳ ـ مرکبات مانند لیمو شیرین، سرگیجه را برطرف می‌نماید و چنانکه با کمی عسل خورده شود، دلهره و شورزدگی دل را برطرف می‌کند.

۴ ـ لیمو شیرین به علت داشتن ویتامین ث (C)و پتاسیم، بهترین تنظیم کنندهٔ قلب است[۱].

۵ ـ لیمو شیرین دستگاه بدن را منظم و مرتب می‌کند و تمام نسوج بدن را غذا می‌دهد[۲].

۶ ـ لیمو شیرین ماهیچه‌ها را تقویت می‌کند.

۷ ـ لیمو شیرین که از دستهٔ مرکبات است چسبندگی خون را که علت تصلب شرایین، ورم جدار ورید و سیاه شدن شریان، فلج ناقص و آنژین است را معالجه می‌کند.

۸ ـ لیمو شیرین سموم بدن را حل کرده و از بین می‌برد[۳].

۹ ـ مرکبات از جمله لیمو شیرین دارای عناصر تشکیل دهندهٔ خون هستند که ترکیبات مفیدی برای قلب، خون و مجاری آن دارند[۴].

۱۰ ـ لیمو شیرین دارای ویتامینهای ب۱ ب۲ و ث (B۱، B۲، C) و املاح معدنی کلسیم، آهن است.

---

۱ ـ اسرار خوراکی‌ها / ۱۹۰.
۲ ـ همان مأخذ / ۱۹۶.
۳ ـ اسرار خوراکی‌ها / ۱۹۶ ـ ۱۹۴.
۴ ـ همان مأخذ / ۲۰۱.

ترکیبات غذایی لیمو شیرین

اندازهٔ تقریبی	کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین B۱	ویتامین B۲	ویتامین C
	کیلو	گرم	گرم	میلی‌گرم	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
یک عدد متوسط	۳۹	۰/۷	۰/۶	۳۰	۰/۵	۰/۰۵	۰/۱	۵۰

(۱)

۱ ـ تغذیه و بهداشت / ۱۸۰

۳۵

موز = طلح = Banana

شرح:

موز، میوهٔ درختی است که در جاهای گرمسیر و مرطوب به ثمر می‌رسد. برگهایش بسیار دراز و عریض است، درازی برگها تا ۲ متر می‌رسد. میوهٔ آن ابتداء در غلاف صنوبری شکل قرار دارد سپس می‌شکافد و خوشه پدیدار می‌شود و در هر خوشه بیش از ۱۰۰ دانه میوه وجود دارد[۱].

میوهٔ موز بسیار خوشمزه و خوش طعم و لذیذ است، درخت موز در حدود ۳ متر ارتفاع دارد. معمولاً موز را به صورت نارس از درخت چیده و در میان کاه می‌گذارند تا زرد و شیرین گردد. ولی در تجارت به وسیلهٔ مواد شیمیایی مانند اتیلن و استیلن رنگ موز را زرد می‌کنند. این میوه در جنوب ایران تولید می‌شود.

موز را در زبان عرب «طلح» می‌گویند.

---

۱ ـ فرهنگ عمید.

قسمتهای مورد استفاده از درخت موز در غذا و درمان عبارتند از: میوه ـ پوست میوه.

خواص

۱ ـ موز خاصیت غذایی بسیار دارد و از نظر ترکیبات خیلی نزدیک گندم است و از آن آردی می‌گیرند که زیاد مرغوب نیست.

۲ ـ موز برای اطفال و اشخاص سالخورده و کسانی که تازه از بستر بیماری برخاسته‌اند بسیار مفید است.

۳ ـ قند موجود در موز خیلی مرغوبتر از قند شیرینی برای سلامتی اطفال است[1].

۴ ـ موز میوه‌ای گرم است و دارای ویتامینهای ب ۱، ب ۲، ث، و *PP* است.

۵ ـ موز غذای کامل برای بچه‌ها و افراد مبتلا به سوء هاضمه است.

۶ ـ غلظت ویتامین‌های آ و ث (*A*، *C*) موجود در موز به بهترین صورت برای جذب شدن در بدن آماده می‌باشد.

۷ ـ مس موجود در موز ۴ برابر مس مقدار موجود در آرد سفید است. و منیزیم موز ۵ برابر آرد و پتاسیم و منگنز آن ۱۰ برابر چربی و ئیدرات دوکربن آن تقریباً برابر با آرد است.

۸ ـ مانند سایر میوه‌ها خون را قلیائی می‌کند و در نتیجه صافی

---

۱ ـ اسرار خوراکی‌ها / ۳۰۰.

و تعادل و پاکی خون ایجاد می‌نماید.

۹ ـ برای درمان آلبومین در ادرار، آرد موز بسیار مفید است.

۱۰ ـ موز، اوره اضافی در خون را معالجه می‌کند.

۱۱ ـ موز برای اشخاصی که دچار بیماری قلبی هستند یا ورم کلیه و بیماریهای تورمی دارند تجویز شده است.

۱۲ ـ برای درمان اسهال‌های شدید و اسهال اطفال، ۳۰۰ تا ۵۰۰ گرم موز را به صورت پوره درآورید، سپس با کمی آب برنج مخلوط نموده و به بیمار بدهید[۱].

۱۳ ـ موز میوه‌ای معتدل، مقوی، و فربه کننده‌است.

۱۴ ـ موز غریزه جنسی را تحریک می‌کند.

۱۵ ـ خوردن موز جهت تسکین سرفه و خشونت حلق مفید است.

۱۶ ـ مخلوط گوشت موز (موز پوست کننده) با مقدار مساوی سرکه و آب لیمو برای تسکین خارش بدن مؤثر است و این مخلوط را در محل خارش می‌مالند.

۱۷ ـ اگر موز پوست گرفته را با آب تخم خربزه مخلوط کرده و بر صورت یا لکه‌های پوستی بمالید، رنگ رخسار را نیکو می‌کند و لکه‌های سیاه پوست را درمان می‌نماید.

۱۸ ـ گرد سوختهٔ پوست موز برای التیام زخمها و جلوگیری از

---

۱ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها ۲۴۷.

خونریزی مفید است و باید این گرد را بر زخمها بپاشند[1].

۱۹ ـ موز، رسیده سرشار از ویتامین‌های آ، ب و C و قند و به‌مقدار ۸۰ درصد تانن می‌باشد.

۲۰ ـ موز از لحاظ مواد غذایی کامل، در درجهٔ اول است و برای اشخاصی که درد مفاصل دارند تجویز گردیده است.

۲۱ ـ موز برای کسانی که درد کلیه دارند تجویز شده است[2].

۲۲ ـ موز به علت داشتن مقدار زیادی ویتامین‌های گروه ب، در تقویت اعصاب اثر زیادی دارد.

۲۳ ـ موز نیروی بدن مادر را افزایش می‌دهد و مانع از سقط جنین می‌گردد.

۲۴ ـ موز دارای مقدار زیادی فسفر است که در افزایش هوش و حافظهٔ کودکان تأثیر به‌سزایی دارد.

۲۵ ـ دکتر لابه، رئیس آزمایشگاه دانشکدهٔ پزشکی پاریس، معتقد است: یک عدد موز تازه و رسیده، به اندازهٔ یک کیلو گوشت ارزش غذایی دارد.

۲۶ ـ موز دارای مواد معدنی: پتاسیم، کلسیم، فسفر، آهن، منیزیم و روی است[3].

---

۱ ـ میوه درمانی ۲۵۵.

۲ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش ۱۲۳.

۳ ـ خوردنیها و آشامیدنیها ۱۲۶.

تذکرات

۱ ـ از مصرف موزهای سبز و کال و یا کهنه و سیاه خودداری کنید.

۲ ـ موز برای کسانی که نمی‌توانند مواد قندی را به‌خوبی هضم کنند و یا مبتلا به ورم روده، مرض قند یا چاقی هستند زیان‌آور است[1].

۳ ـ زیاده‌روی در مصرف موز، باعث ایجاد حساسیت بدن می‌شود و موجب خارشهای شدید می‌گردد[2].

۴ ـ اگر موز خوب جویده نشود، در معده تخمیر شده تولید گاز می‌کند. لذا باید کاملاً با آب دهان مخلوط شود[3].

---

۱ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها ۲۴۸.

۲ ـ میوه درمانی ۲۵۵.

۳ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش.

ترکیبات غذایی موز

اندازهٔ تقریبی	کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین B۱	ویتامین B۲	ویتامین C	ویتامین A
	کیلو	گرم	گرم	میلی‌گرم	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	واحد بین‌المللی
یک عدد متوسط	۸۸	۱۰	۰/۲	۸	۰/۶	۰/۰۴	۰/۰۵	۱۰	۴۳۰

(۱)

۱ ـ تغذیه و بهداشت / ۱۸۱

۳۶

نارنج = Sour = Orange

شرح:

نارنج یا نارنگ، میوه‌ای از انواع مرکبات و شبیه پرتقال است. مغزش آبدار و ترش است درخت آن خوش منظر و دارای گلهای سفید خوشبو است و ازگل آن عطر و عرق بهار نارنج می‌گیرند[1].

درخت نارنج در شمال و جنوب ایران پرورش داده می‌شود. آب میوهٔ نارنج در مصارف غذایی مشابه سرکه و آب لیمو به کار می‌رود.

گل درخت نارنج (بهار نارنج) بسیار زیبا و معطر است[2]. قسمتهایی که از درخت نارنج مورد استفادهٔ غذایی و پزشکی قرار می‌گیرد عبارتند از: ۱ ـ گلِ درخت نارنج. ۲ ـ میوهٔ نارنج. ۳ ـ برگ درخت نارنج. ۴ ـ پوست میوه

---

۱ ـ فرهنگ عمید.

۲ ـ میوه درمانی / ۲۵۶.

خواص

۱ ـ دم کردهٔ برگ نارنج، دارای اثر محلل بوده و تشنج را از بین می‌برد.

۲ ـ بهار نارنج (گل درخت نارنج) ضد تشنج بوده و سکسکه را درمان می‌کند.

۳ ـ از آب مقطر بهار نارنج برای معطر کردن شربتها استفاده می‌کنند.

۴ ـ آب مقطر بهار نارنج، اعصاب را تقویت می‌نماید.

۵ ـ آب مقطر بهار نارنج، بی خوابی را درمان می‌کند.

۶ ـ آب نارنج دارای ویتامینهای ث، ب و د بوده و خواص آب لیمو را دارد[1].

۷ ـ از پوست نارنج مربا تهیه می‌کنند، ضد کرم است و گازهای معده را از بین می‌برد[2].

۸ ـ ۳۰ گرم پوست نارنج خشک کرده را در یک لیتر آب جوش، برای کم اشتهایی می‌توانید، به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و ۲۰ دقیقه بگذارید دم بکشند بعد آن را صاف کنید و با عسل یا شکر آن را شیرین کنید و قبل از هر غذا یک فنجان از آنر بنوشید.

۹ ـ دم کردهٔ ۱۰ تا ۴۰ گرم گل درخت نارنج (بهار نارنج) برای قولنج‌هایی که منشأ عصبی دارد بسیار مفید است.

---

۱ ـ اسرار خوراکی‌ها ۲۰۸.

۲ ـ همان مأخذ ۱۹۷.

۱۰ ـ دم کردهٔ پوست نارنج به ترتیبی که گفته شد، تب را درمان می‌کند.

۱۱ ـ دم کردهٔ ۳۰ گرم پوست نارنج، در یک لیتر آب، به ترتیبی که در بالا بیان شد، بی‌خوابی را درمان می‌کند، این دم کرده را باید پیش از خواب بخورید.

۱۲ ـ دم کردهٔ پوست نارنج، درد نیمه سر (میگرن) را معالجه می‌کند.

۱۳ ـ دم کردهٔ پوست نارنج یا بهار نارنج برای آرام کردن قلب و جلوگیری از طپش آن دوای مؤثر است.

۱۴ ـ دم کردهٔ پوست خشک نارنج، سرفه را معالجه می‌نماید[۱].

۱۵ ـ اگر یک برگ تازه و تمیز نارنج را در یک استکان آب جوش قرار دهید و چند دقیقه صبر کنید تا مواد مؤثر آن وارد آب گردد و به صورت چای مصرف کنید، آرام بخش ـ ضد تشنج و هضم کنندهٔ غذا است.

۱۶ ـ استشمام عطر برگ درخت نارنج که با فشار دست از آن خارج می‌شود، برای آرامش اعصاب و برطرف نمودن اندوه مفید بوده و انسان را فرحناک می‌نماید.

۱۷ ـ شربت یا مربای پوست نارنج، معده را تقویت می‌کند و صفرا بر و ضد خونریزی داخلی است.

۱۸ ـ پوست نارنج سم عقرب را رفع می‌کند. به این منظور باید

---

۱ ـ نسخه‌های شفا بخش / ۹۵.

پوست تازه و زرد رنگ نارنج را در آن خیسانده و مدتی صبر کنند تا مواد آن وارد آب شود و سپس از این آب با کمی شکر به بیمار بخورانند.

۱۹ ـ از بهار نارنج، در عطر سازی و تهیهٔ ادکلن استفاده می‌کنند. و از آن عرق بهار تهیه می‌نمایند.

۲۰ ـ بهار نارنج، سکسکه را رفع می‌کند و برای بیماران مبتلا به ضعف اعصاب و هیستری بسیار مفید است.

۲۱ ـ عرق بهار نارنج، برای رفع غم و افسردگی مفیدی بوده و نشاط‌آور است.

۲۲ ـ عرق بهار نارنج، اشتهاآور است و نیروی جنسی را تحریک می‌کند.

۲۳ ـ عرق بهار نارنج، ضعف اعصاب را برطرف می‌کند.

۲۴ ـ مداومت در خوردن عرق بهار نارنج به مدت ۷ روز و بمقدار ۷۵۰گرم در هر روز، برای رفع بزرگی طحال مفید است.

۲۵ ـ خوردن عرق بهار نارنج همراه باکرفس برای اخراج سنگ کلیه و مثانه مؤثر است.

۲۶ ـ خوردن عرق بهار نارنج همراه با شیر مادیان برای تسریع در عمل زایمان به تجربه ثابت شده است. در تمام این موارد روزانه ۱ یا ۲ استکان عرق بهار نارنج را با آب و شکر مخلوط نموده و می‌نوشند[1].

---

۱ ـ میوه درمانی / ۲۵۸.

۲۷ ـ مصرف برگ و گل نارنج، هضم غذا را آسان می‌کند و در عین حال کرم‌کش و عرق‌آور است. مصرف برگ نارنج ۳ تا ۴ برگ در یک لیوان آبجوش است که باید به مدت ۱۵ دقیقه آن را دم کرده و هر روز ۲ تا ۳ لیوان از آن را بعد از غذا بنوشید.

۲۸ ـ پوست نارنج برای معده‌هایی که ترشی زیاد دارند بهترین داروی مؤثر می‌باشد، مصرف آن در این مورد معده را تقویت می‌کند و اشتها را باز می‌گرداند. در موارد فوق مقدار مصرف بهار نارنج، یک قاشق سوپخوری در یک لیوان آب جوش که باید ۱۰ دقیقه دم بکشد و هر روز ۲ تا ۳ فنجان از آن را بنوشید. مقدار مصرف برگ نارنج، ۳ تا ۴ برگ در یک لیوان آبِ جوش است که باید به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد و هر روز ۲ تا ۳ فنجان از آن را بعد از غذا نوشید. در مورد پوست نارنج نیز باید آن را خردکرد و یک قاشق پوست خشک نارنج را در یک لیوان آب کمی جوشانده و به مدت ۲۰ دقیقه آن را دم نمایند و هر روز یک فنجان از آن را قبل از غذا بخورید[۱].

۲۹ ـ برای معالجهٔ یبوست می‌توانید یک نارنج تازه را در آب بجوشانید و آب تلخ و گس آن را دور بریزید و دوباره نارنج را در آبی که با قند و شکر شیرین شده است به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید و پس از سرد شدن آن را صبحها ناشتا مصرف کنید و یا شبها بعد از سه ساعت بعد از غذا بنوشید[۲].

---

۱ ـ گلها و گیاهان شفا بخش / ۶۷.

۲ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۶۰+گلها و گیاهان شفابخش / ۶۸.

۳۰ ـ اگر آب یک نارنج تازه را بگیرید و معادل $\frac{۱}{۳}$ حجم آن گلاب به آن اضافه کنید و هر روز صورت خود را با آن بشویید، سوراخهای صورت را مسدود می‌کند و پوست چهره را تقویت می‌کند[۱].

تذکرات

۱ ـ عرق بهار نارنج چنانچه بیش از یکسال در شیشه بماند، خاصیت خود را از دست می‌دهد[۲].

۲ ـ گل درخت نارنج در فصل بهار شکوفا می‌شود که گل سفید و معطری است که به آن بهار نارنج میگویند و از آن عرقی تهیه می‌کنند که به نام عرق بهار نارنج مشهور است.

---

۱ ـ گلها و گیاهان شفابخش / ۶۸.

۲ ـ میوه درمانی / ۲۶۰.

نارَنگی = Tongerines

شرح:

نارنگی، میوه‌ای از نوع مرکبات است، میوهٔ نارِنگی کوچکتر از نارنج، خوش طعم و شیرین می‌باشد و رسیدهٔ آن پوستیِ لطیَف و نرم دارد که به آسانی از قسمت خوراکی میوه جدا می‌شود و بهترین نوع نارنگی، از ناحیهٔ بم کرمان است.

درخت نارنگی به وسیلهٔ کاشتن تخم به وجود می‌آید و به درخت نارنج نیز پیوند زده می‌شود.

خواص

۱ ـ میوهٔ نارنگی، دارای ویتامین *A، B1، B2، PP.، C* (آ، ب یک، ب دو، پ پ و ث) می‌باشد، لذا قسمتی از نیازهای بدن به ویتامین‌ها را تامین می‌کند.

۲ ـ اگر چه املاح معدنی نارنگی کمتر از پرتقال است و به همین

جهت مسکن خوبی برای سلسلهٔ اعصاب بدن است.[۱]

۳ ـ نارنگی ادرارآور است و از این طریق سموم بدن را به خارج دفع می‌کند.

۴ ـ نارنگی مانند سایر مرکبات، سرگیجه را درمان می‌کند.

۵ ـ نارنگی به علت داشتن ویتامین ث (*C*)، اعمال قلب را تنظیم می‌کند.

۶ ـ نارنگی، چسبندگی خون را که باعث تصلب شرایین، ورم جدار ورید و سیاه شدن شریان ـ فلج ناقص و آنژین است را معالجه می‌کند.

۷ ـ نارنگی، دارای عناصر تشکیل دهندهٔ خون است.[۲]

---

۱ ـ اسرار خوراکی‌ها / ۳۰۳.

۲ ـ اسرار خوراکی‌ها / ۱۹۰ ـ ۲۰۱.

ترکیبات غذایی نارنگی

اندازهٔ تقریبی	کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین B۱	ویتامین B۲	ویتامین C	ویتامین A
	کیلو	گرم	گرم	میلی‌گرم	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
۱عدد متوسط	۴۹	۱	۰/۳	۴۰	۰/۴	۰/۰۷	۰/۰۳	۳۱	۴۲۰

(۱)

۱ ـ تغذیه و بهداشت / ۱۸۱

۳۸

نارگیل = جَوْزُالهِنْد = Nargil

شرح:

نارگیل، میوه‌ای گرمسیری است، درخت آن شبیه به درخت خرما است و بلندیش تا ۲۰ متر می‌رسد برگهای آن بسیار بزرگ و به درازی ۲ متر است میوهٔ نارگیل دارای پوست ضخیم قهوه‌ای رنگ است و در میان آن مایع سفید رنگی وجود دارد که خوراکی و مقوی است و آن را شیر نارگیل می‌گویند.

پس از شکستن پوستهٔ خشک نارگیل، مغز درونی که قسمت خوراکی آن است به رنگ سفید با پوستهٔ نازک قهوه‌ای جلوه‌گر می‌شود.

از مغز نارگیل تحت اثر فشار و گرما، یک مادهٔ روغنی سفید رنگی گرفته می‌شود که به نام کرهٔ نارگیل موسوم است.

نارگیل در جنوب ایران کشت می‌شود و محصول بسیار عالی داده‌است.

نارگیل در زبان عرب: نارجیل یا جوزالهندی می‌نامند.

طول درخت نارگیل به ۴۰ متر می‌رسد و در تمام ایام سال دارای میوه است. درخت نارگیل پس از ۷ سال به بار می‌نشیند و بیش از ۱۰۰ سال عمر می‌کند.

اگر آب نارگیل ۲۴ ساعت بماند مانند شراب تخمیر می‌شود و پس از چند روز به سرکه مبدل می‌گردد.

میوه پس از رسیدن سه پوست دارد:

پوست اول قهوه‌ای رنگ بوده و دارای ریشه است و معمولاً" این پوست را در آب خیس نموده و بعد می‌کوبند تا ریشه‌های آن جدا شود، با این ریشه‌ها معمولاً" طناب درست می‌کنند. که با آن لنگر کشتی‌ها را می‌بندند، این طناب درآب شور دریا مقاومت زیاد دارد، و پوسیده نمی‌شود و سالها دوام دارد.

پوست دوم آن سخت و چوبی است و با آن کوزه قلیان درست می‌کنند و به آن نارگیله یا زجیله می‌گویند.

پوست سوم آن چسبیده به مغز است و میوهٔ آن پس از رسیدن دارای شیر است ولی پس از چندی این شیر غلیظ شده و روی مغز به صورت یک جدار چرب رسوب می‌کند.

مغز میوهٔ نارگیل سفید رنگ، شیرین، لذیذ و چرب است.[1]

---

۱ ـ فرهنگ عمید + میوه درمانی / ۲۶۱+ زبان خوراکی‌ها /ج ۲/ ۱۷۹

خواص

۱ ـ آب نارگیل، مُلَیِّن و نشاط‌آور است.

۲ ـ میوهٔ نارگیل، طبیعت گرم است که خوردن آن با شکر برای تقویت بدن ـ تولید خون می‌کند.

۳ ـ نارگیل، اشخاص لاغر را فربه و چاق می‌نماید.

۴ ـ نارگیل، منی را زیاد می‌کند.

۵ ـ خوردن نارگیل دهان را خوشبو می‌کند.

۶ ـ خوردن نارگیل برای رفع جوشهای دهان، تقویت کبد مؤثر است.

۷ ـ خوردن نارگیل بواسیر را معالجه می‌کند.

۸ ـ خوردن نارگیل با شکر، برای رفع ناراحتیهای مثانه و قطره‌قطره ادرار کردن ـ درد مفاصل ـ درمان فلج اعضاء اثر شفابخشی دارد.

۹ ـ خاکستر پوست سخت نارگیل، به صورت مالش بر پوست اثر نیکوکننده رخسار، رفع کک مک و تسکین خارش بدن دارد.

۱۰ ـ برای تقویت موی سر می‌توان خاکستر پوست نارگیل را با حنا مخلوط کرده و پس از خیس کردن بر موی بمالید.

۱۱ ـ خوردن و مالیدن روغن نارگیل بر بدن برای تقویت عضلات، تقویت موی سر، درمان بواسیر و تسکین دردها مفید است.[1]

---

۱ ـ میوه درمانی / ۲۶۲.

۱۲ ـ شیر نارگیل را می‌توان به جای شیر مادر به اطفال داد.

۱۳ ـ خوردن نارگیل برای اشخاصی که ترشح سیب آدم در بدنشان کم است بسیار سودمند است.

۱۴ ـ نارگیل جهت مالیخولیا، جنون و تقویت نیروی جنسی مفید است.[1]

۱۵ ـ خوردن مغز نارگیل مواد سودایی و بلغمی را از بین می‌برد. و به همین جهت برای بی‌حسی اعضاء، فلج، جنون و امثال آنها مفید است.

۱۶ ـ میوهٔ نارگیل کبد را تقویت می‌کند و برای زخم معده و زیاد شدن ادرار و رفع سردی مثانه و درد مثانه مفید است.

۱۷ ـ مغز میوهٔ نارگیل مخلوط با شکر، خون را تمیز تولید می‌کند.

۱۸ ـ روغن نارگیل در صنعت صابون‌سازی، شامپوسازی، بهترین روغن است.

۱۹ ـ سرکهٔ به‌دست آمده از شیر نارگیل جهت اخراج کرم معده و کرم کدو مفید است.

۲۰ ـ ریختن مقداری نارگیل در دیگ آبگوشت باعث زودپز شدن آن می‌شود.

۲۱ ـ مالیدن خاکستر پوست میوهٔ نارگیل به دندانها باعث سفید شدن آن می‌شود.

---

۱ ـ اسرار خوراکی‌ها/ ۳۱۷.

۲۲ ـ خوردن میوهٔ نارگیل برای تقویت حافظه و فهم مفید است.

۲۳ ـ مغز نارگیل، بادشکن است و درد کلیه و مثانه را تسکین می‌دهد.

۲۴ ـ مالیدن روغن کهنهٔ نارگیل برای تسکین درد کمر، بواسیر و زانو مؤثر است و برای معالجهٔ بواسیر بهتر است.[۱]

تذکرات

۱ ـ جرم و تفالهٔ نارگیل دیر هضم است.

۲ ـ خوردن نارگیل فاسد، و کپک زده، برای بدن زیان‌آور است و ایجاد استفراغ می‌کند.[۲] و ضد سم آن پس از شستشوی معده، خوردن میوه‌های ترش است.[۳]

۳ ـ نارگیل برای اشخاص گرم مزاج و حرارتی، زیان‌آور است و خنثی کنندهٔ زیان آن، خوردن شکر و نبات است.[۴]

---

۱ ـ زبان خوراکی‌ها/ج ۲/ ۱۷۹ ـ ۱۸۰.
۲ ـ میوه درمانی / ۲۶۳
۳ ـ زبان خوراکی‌ها/ج ۲/ ۱۷۹.
۴ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها/ ۲۵۱.

ترکیبات غذایی نارگیل

اندازهٔ تقریبی	کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین B۱	ویتامین B۲	ویتامین C
	کیلو	گرم	گرم	میلی‌گرم	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
یک فنجان نارگیل تازه	۳۵۹	۳	۳۵	۲۱	۲	۰/۱۰	۰/۰۱	۲

(۱)

۱ ـ تغذیه و بهداشت / ۱۸۱

۳۹

هلو = دراق = Peach

شرح:

هلو، میوه‌ای است از نوع شفتالو اما درشت‌تر و پرآب‌تر و شیرین‌تر از شفتالو است، و معمولا" هستهٔ آن به آسانی ازگوشت آن جدا می‌شود ولی شفتالو نوعی دیگر است که هسته‌اش به سختی از گوشتش جدا می‌شود. گوشت میوه ممکن است سفید یا زرد و در اطراف هسته قرمز باشد، هلو دارای پوستی نازک و هسته‌ای درشت و سخت است.

درخت هلو کوتاه و دارای برگهای دراز و نوک‌تیز است و آن را به درخت شفتالو یا بادام یا آلو و زردآلو پیوند می‌زنند، و نام دیگر هلو، خلو می‌باشد. هلو میوه‌ای تابستانی است که از لذیذترین، معتدل‌ترین و مفیدترین میوه‌ها محسوب می‌شود قسمت‌هایی که در غذا و درمان مورد استفاده قرار می‌گیرد عبارتند از:

۱ ـ گل هلو ۲ ـ برگ هلو ۳ ـ پوست و شاخهٔ هلو ۴ ـ میوهٔ هلو

در عربی میوه هلو را«درّاق» و خوخ می‌نامند.

مبداء هلو نواحی گرم چین است و در حال حاضر جنگلهای وسیعی ازگونه‌های وحشی هلو در چین وجود دارد.

درخت هلو اولین میوهٔ اقتصادی خود را در پایان سال چهارم تولید می‌کند. عمر اقتصادی هلو حدود ۱۰ سال است و از آن به بعد بازدهی آن کم می‌شود و باید درخت را قطع کرد.

در حال حاضر در دنیا صدها رقم مختلف هلو تحت کشت است که مهمترین آنها از نظر سطح زیر کشت عبارتند از: البرتا[۱]، ردهیون وجی،[۲] اچ. هیل،[۳] که هر سه در ایران نیزکشت می‌شوند.

و هرکدام دارای انواع متفاوتی مانند: زودرس، دیررس و غیره می‌باشد در ایران حدود ۹۰ رقم هلو وجود دارد که از مهمترین آنها می‌توان ارقام ذیل را برشمرد:

هلوی مشهدی ـ هلوی حاجی کاظمی ـ هلوی انجیری.

شلیل نوعی هلو است که به اندازهٔ هلو قدمت دارد، در ایران حدود ۲۰ رقم شلیل یافت می‌شود که مهمترین آنها: شلیل زرد و شلیل قرمز هستند که هر دو متعلق به مشهد باشند.[۴]

۱ـ *Elberta.*

۲ـ *Red Haven.*

۳ـ *G.H. Hale.*

۴ـ اصول باغبانی / فصل ۱۲/ ۳۹۸.

خواص

۱ ـ گلها و برگهای درخت هلو، لینت‌آور، ادرارآور، کرم‌کش و آرام کننده است.

۲ ـ پوست خشک شاخه‌های درخت هلو اثر قاطعی در معالجهٔ تب دارد.

۳ ـ گل خشک هلو، قولنج کلیه را درمان می‌کند، به این منظور باید ۲ تا ۳ گرم گلهای تازهٔ هلو یا ۵۰ تا ۶۰ گرم برگ خشک درخت هلو را در یک لیتر آب جوش به مدت ۱۲ دقیقه دم کنید و پس از صاف کردن با عسل یا شکر شیرین کنید و هر روز در فاصلهٔ غذاهای اصلی ۲ تا ۳ فنجان از آن را بنوشید.

۴ ـ دم‌کردهٔ گل یا برگ هلو، مُلَیِّن خوبی است که یبوست را معالجه می‌کند. به این منظور باید ۱۵ تا ۳۰ گرم گل خشک هلو یا ۵۰ تا ۶۰ گرم برگ خشک درخت هلو را در یک لیتر آب جوش به مدت ۱۲ دقیقه دم کنید و پس از صاف نمودن و شیرین کردن هر روز در فاصله غذا ۲ تا ۳ فنجان از آن را بنوشید.

۵ ـ شربت گل هلو، سرفه‌های پیاپی (سیاه سرفه) را تسکین می‌دهد و آن را آرام می‌سازد، برای این کار می‌توان نیم لیتر آب جوش را بر روی ۵۰ گرم گل خشک هلو بریزید تا ۱۰ دقیقه دم بکشد و پس از صاف نمودن دم‌کردهٔ فوق، هم وزن آن شکر با عسل به آن اضافه کنید، سپس آن را آنقدر بپزید تا به صورت شربت غلیظی درآید و به بچه‌هایی که به سیاه سرفه مبتلا شده‌اند روزی ۲ تا ۳ قاشق مرباخوری بخورانید.

۶ ـ برگهای تازهٔ درخت هلو، تحریکات پوستی را معالجه می‌کند به این منظور باید مقداری از برگ تازهٔ درخت هلو را خرد کرده و به صورت مرهم روی جوشهای چرکی صورت و بدن و یا هر نوع تحریکات دیگر پوستی بگذارید تا ورم و خارش پوست درمان یابد.

۷ ـ دم‌کردهٔ گل یا برگ درخت هلو، بحرانهای ورم چرکی کلیه (نفریت) را تسکین می‌دهد، به این منظور باید ۱۵ تا ۳۰ گرم ازگلهای خشک یا ۲ تا ۳ گرم ازگلهای تازه، یا ۵۰ تا ۶۰ گرم برگ خشک درخت هلو را در یک لیتر آب جوش به مدت ۱۲ دقیقه دم کنید و پس از صاف کردن با عسل یا شکر شیرین نموده و هر روز ۲ تا ۳ فنجان از آنرا در فاصلهٔ غذاها بنوشید.

۸ ـ دم‌کردهٔ گل و برگ درخت به ترتیبی که در خاصیت هفتم ذکر شد می‌تواند اختلالات کلیه و مثانه (سنگ کلیه و درد مثانه) را معالجه کند.

۹ ـ شربت گل هلو[۱]، کرم‌کش بسیارمؤثری است[۲]

۱۰ ـ اگر شصت گرم گل هلو را در یک لیتر آب دم کنند، دم‌کرده‌ای به دست می‌آید که وقتی به بچه‌ها داده‌شود، اجابت معده را کمک می‌کند و یبوست آنان را به کلی برطرف می‌سازد.[۳]

---

۱ ـ برای تهیهٔ شربت غلیظ گل هلو، باید ۱۰۰ گرم گل هلو را ۱۲ ساعت در یک لیتر آب بخیسانید و سپس آن را روی آتش ملایمی بگذارید تا به آرامی بجوشد، سپس در صافی بریزید فشار دهید تا صاف شود و به اندازه مساوی شکر به آن اضافه کنید. ـ میوه‌ها وسبزیهای شفابخش ص / ۱۸۵.

۲ ـ نسخه‌های شفابخش / ۱۶۶.

۳ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۸۵ + اسرار خوراکیها / ۲۲۰

۱۱ ـ برای تسکین دردها و ناراحتیهای بواسیر، مغز هستهٔ هلو راکوبیده و به صورت مرهم در محل درد می‌گذارند و یا ممکن است روغن هستهٔ هلو راگرفته و در محل درد بمالند.[۱]

۱۲ ـ له شدهٔ برگهای تازهٔ هلو برای ورم و دردهای سطحی بدن و زخمهای سرطانی مفید است. برای این منظور باید مقداری از برگ تازهٔ هلو را بکوبند و در محل زخم و درد بگذارند.

۱۳ ـ خوردن هلوی خام، اشتهاآور، و مُلَیِّن و می‌باشد.

۱۴ ـ هلوی خام، بوی بد دهان را از بین می‌برد.

۱۵ ـ خوردن هلو برای افرادی که دچار حساسیت و خارش بدن (آلرژی) هستند بسیار مفید است.

۱۶ ـ هلو، صفراآور است لذا باید ۱۸۵ گرم آب هلو را پس از صاف کردن با مقداری ترنجبین مخلوط نموده و بخورند.

۱۷ ـ اگر گوشت هلو را بر پوست صورت قرار دهند، پوست را لطیف و خوشرنگ می‌کند.[۲]

۱۸ ـ هلو با اینکه شیرین است خوردن آن برای مبتلایان به مرض قند (دیابت) ضرر ندارد.

۱۹ ـ هلو دارای آهن و برم است و برای کبد بسیار نافع می‌باشد و چهره را خوشرنگ و گلگون می‌نماید.[۳]

---

۱ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۴۴ + میوه درمانی / ۲۶۸.
۲ ـ میوه درمانی / ۲۶۵.
۳ ـ اعجاز خوراکی‌ها/ ۲۱۵.

۲۰ ـ هلو به طور طبیعی، غده‌ها را تقویت کرده و ترشحات طبیعی آنها را تحریک می‌کند.

۲۱ ـ خوردن هلو، باعث تنظیم و آسان شدن دفع مدفوع می‌گردد.[۱]

۲۲ ـ هلو درای ویتامینهای *(C,B)* (ب و ث) می‌باشد و پوست آن دارای کاروتن یعنی تولید کنندهٔ ویتامین *A* (آ) می‌باشد.[۲]

۲۳ ـ هستهٔ هلو را می‌کوبند و به صورت مرهم روی زخمها و سوختگی می‌گذارند.

۲۴ ـ اگر برگهای درخت هلو را با برگ جعفری بکوبند و با روغن زیتون مخلوط سازند، برای معالجهٔ انواع زخم و جراحات و سوختگی بکار می‌برند.[۳]

۲۵ ـ هلو ادرارآور و قلیایی کنندهٔ خون است، لذا به کسانی که امراض کلیوی و رماتیسم مبتلا هستند توصیه شده است.[۴]

۲۶ ـ شکوفهٔ درخت هلو به عنوان دم‌کرده، خاصیت تسکین اعصاب دارد. زیرا دارای ترکیبات سیاتیک است و به همین علت ترکیبات سمی دارد و باید به مقدار کم مصرف گردد.

۲۷ ـ شربت گل هلو، دارای خواص ضدسرفه است و مجاری

---

۱ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۴۸ + اسرار خوراکی‌ها / ۲۲۱.

۲ ـ اعجاز خوراکی‌ها/ ۲۱۶.

۳ ـ میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۸۵.

۴ ـ خوردنیهای شفابخش / ۵۰.

تنفسی را آرام می‌کند و ترشح خلط را از سینه آسان می‌سازد.[۱]

۲۸ ـ هلو را در تابستان خشک می‌کنند و در زمستان برگهٔ هلو رادر آب می‌خیسانند و به عنوان غذایی مُلَیِّن برای رفع یبوست می‌خورند.[۲]

۲۹ ـ هلو دارای مواد آهن و برم است لذا برای کبد بسیار مفید است.

۳۰ ـ خوردن هلو نیروی کشش نسوج را زیاد می‌کند و از اینرو برای زنان آبستن بسیار سودمند است و وضع حمل راآسان می‌کند.

۳۱ ـ بهتر است هلو را با پوستش بخورید، زیرا دارای ویتامین زیادی است.

۳۲ ـ هلو برای کسانی که غذا را تخامه می‌نمایند (و غذا در معدهٔ آنان فاسد می‌شود)، مفید است.[۳]

---

۱ ـ خوردنی‌های شفابخش / ۵۱

۲ ـ خوردنیهای شفابخش / ۵۱

۳ ـ اسرار خوراکی‌ها/ ۳۰۶

از تجزیهٔ شیمیایی ۱۰۰ گرم گوشت هلو مواد زیر بدست می‌آید:

ویتامین A	ویتامین B۱	ویتامین B۲	ویتامین C	مواد قندی	مواد ازته	کلسیم	فسفر	آهن	سدیم	پتاسیم	منیزیم	گوگرد	کلر	منگنو	مس	روی	ید
واحد بین‌الملل	میلی‌گرم	میلی‌گرم	میلی‌گرم	گرم	گرم	میلی‌گرم	میلی‌گرم	میلی‌گرم	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
۸۰	۱	۳	۱۶	۹تا۱۰	۰/۹۳	۶	۲۰	۰/۴	۳	۲۳۰	۱۰	۷	۳	۰/۶۶	۰/5	۰/۰۲	۰/۰۰۲

۱ ـ میوه درمانی / ۲۶۵

(۱)

ترکیبات غذایی برگه هلو

پروتئین	چربی	قند	کلسیم	آهن	ویتامین A	ویتامین B۱	ویتامین B۲	ویتامین C	ویتامین PP
گرم	گرم	گرم	م ـ گ	م ـ گ	واحدبین‌المللی	میلی‌گرم	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
۵	۱	۱۰۹	۸۰	۹/۶	۶۳۳۰	۰/۰۲	۰/۳۲	۳۲	۸/۴

۲ ـ میوه درمانی / ۲۶۷

(۲)

٤٥

هندوانه = بِطّیخ اَخضَر
Watermelon

شرح:

هندوانه، گیاهی علفی، یکساله و خزنده است و معروفترین ارقام محلی هندوانه عبارتند از: قرق، شریف‌آباد، محبوبی و پوست سفید همدان.

هندوانه مانند سایر گیاهان خانوادهٔ کدوئیان، نسبت به یخبندان حساس است و برای رشد و نمو احتیاج به روزهای آفتابی و گرم دارد.

مناسبترین خاک برای هندوانه، خاک‌های سبک حاصلخیز است. براشت محصول زمانی انجام می‌گیرد که هندوانه رسیده باشد لذا می‌توان پژمرده شدن پیچک مجاور دم میوه را مورد نظر قرار داد.[۱]

نام عربی هندوانه، بِطّیخ است و قسمتهای مورد استفادهٔ

---

۱ ـ اصول باغبانی ـ جمعی از نویسندگان / فصل ۱۳، نوشته: دکتر ایرج روحانی ص ۴۳۵

هندوانه:

گوشت، تخم و پوست آن می‌باشد.

هندوانه به صورت: خام و مربا، خورده می‌شود و تخم آنرا، خام یا بوداده و به عنوان آجیل مصرف می‌کنند.

خواص

۱ ـ هندوانه تشنگی را برطرف می‌کند و ادرار را زیاد می‌نماید.

۲ ـ اشخاصی که در معدهٔ آنها، صفرای زیاد تولید می‌شود و بر اثر شدت آن لاغر می‌شوند، هندوانه از میوه‌های ترش بهتر است زیرا زیادی صفرا را با ادرار می‌برد و خون را پاک می‌نماید.

۳ ـ هندوانه برای مرض طحال مضر است.[۱]

۴ ـ آب هندوانه، فرح‌بخش و ادرارآور خوبی است.

۵ ـ آب هندوانه برای درمان تبهای عفونی تجویز می‌شود.

۶ ـ تخم هندوانه ضدکرم می‌باشد.[۲]

۷ ـ مربای هندوانه برای دفع حرارت بدن و دفع تشنگی مفید است. و سرفه را درمان می‌کند، مربای پوست هندوانه را می‌توان مانند مربای بالنگ، با شکر تهیه نمود و با مقداری زعفران نیز مخلوط کرد.

۸ ـ مربای پوست هندوانه با عسل و با شکر جهت سرسام و وسواس و درد سینه و ضعف معده که از خلط گرایی باشد و برای

---

۱ ـ اسرار خوراکی‌ها/ ۲۲۰

۲ ـ سبزیها، میوه‌ها ـ ویتامینها/ دکتر سید نورالله ستوده / ۱۲۵

تقویت هاضمه سودمند است.[۱]

۹ ـ هندوانه خاصیت نرم کننده، ادرارآور و زیاد کنندهٔ عرق دارد، لذا پس از مصرف هندوانه از سه جانب (ادرار ـ مدفوع ـ عرق) برای دفع سموم بدن اقدام می‌شود و بزودی شادابی و طراوت مخصوصی به انسان دست می‌دهد.

۱۰ ـ هندوانه طبیعت سرد دارد.

۱۱ ـ آب هندوانه به عنوان خنکی برای بیماران مبتلا به تب و بیماریهای عفونی مفید است زیرا عطش و التهاب بیمار را برطرف می‌کند.

۱۲ ـ آب هندوانه با عسل و زنجبیل برای قطع بلغم مؤثر است.

۱۳ ـ آب هندوانه با شیر برای درمان امراض سوداوی (آلرژی) حساسیت مفید است.

۱۴ ـ آب هندوانه با تمرهندی برای معالجهٔ خارش بدن مؤثر است.

۱۵ ـ آب هندوانه با سکنجبین برای درمان یرقان (زردی) مفید است.

۱۶ ـ خوردن مغز تخم هندوانه به مقدار ۳۵ گرم در روز برای درمان سوزش ادرار ـ زخم مثانه ـ زخم معده ـ خشونت سینه ـ اخلاط خونی خونریزی ریه و تسکین سرفه مفید است.

۱۷ ـ خوردن روغن مغز تخم هندوانه به مقدار ۳۵ گرم جهت رفع بیخوابی مؤثر است.[۲]

---

۱ ـ طب‌الکبیر / ۳۶۲ ـ به نقل از دستور طباخی /

۲ ـ میوه درمانی / ۲۷۰

۱۸ ـ هندوانه از زیادی خون جلوگیری می‌کند و خون را پاک می‌نماید.

۱۹ ـ خوردن هندوانه با سکنجبین برای درمان شاش‌بند مفید است زیرا ادرار را زیاد می‌کند.

۲۰ ـ هندوانه، ترشح زیاد سیب آدم را تعدیل می‌نماید.[۱]

تذکرات

۱ ـ خوردن هندوانه برای معده و نیروی جنسی اشخاصی که مزاج سرد دارند زیان‌آور است

۲ ـ خوردن هندوانه برای اشخاص سرد مزاج تولید درد مفاصل می‌کند و در این موارد خنثی کنندهٔ زیان هندوانه، عسل و قند و امثال آن است.[۲]

۳ ـ زیاده روی در خوردن هندوانه برای طحال زیان‌آور است و نیروی جنسی را ضعیف می‌کند.[۳]

---

۱ ـ اسرار خوراکی‌ها/ ۳۰۶

۲ ـ خواص میوه‌ها و سبزیها/ ۲۶۳

۳ ـ اسرار خوراکی‌ها/ ۳۰۶

فهرست الفبائی بیماریهائی که با میوه‌ها معالجه و درمان می‌شود

د

ر

ز

س

ط

ع

غ

ف

ق

ک

گ

ن

فهرست اسامی میوه‌ها به: فارسی، عربی، انگلیسی

شماره	فارسی	عربی	انگلیسی
۱	آلو	اجاص - خُوخ	Plum
۲	آلبالو	کَرَز - قراصیا	Willd cherry
۳	آناناس	آناناس	pple apple
۴	ازگیل	مِشْمِلا	Medlar
۵	انار	رُمّان	Pomgranate
۶	انجیر	تین	Fig
۷	انگور	عِنَب	Grape
۸	بادام شیرین	لُوزُالْحُلْو	Almond
۹	بادام زمینی	لوزأُرْضی	peanut
۱۰	بِه	سَفَرْجَل - عَزْمُوط	Quince
۱۱	پرتقال	بُرْتُقال	Sweet
۱۲	پسته	فسق	Pistachio
۱۳	تمشک		Raspderry
۱۴	توت سیاه	توت اَسْوَد	Black mulberry
۱۵	توت سفید	توت اَبْیَض	Mulberry
۱۶	توت فرنگی	فریز	Strawberry
۱۷	خربزه	بِطّیخ اَصْغَر	Melon
۱۸	خرما	تَمْر - رُطَب	Date
۱۹	خرمالو	خُوخ	Perismmon

۲۰	خیار	مِنْشاء	Cucumber
۲۱	زالزالک		Wild plum
۲۲	زردآلو	مِشْمِش	Abricot
۲۳	زرشک	زرشک	Barberey
۲۴	ذغال اخته	زُغْرُرَة	Cornelian cherry
۲۵	زیتون	زِیت	Olive
۲۶	سیب	تُفّاح	Apple
۲۸	فندق	بَندق	Filbert
۲۸	گردو	جُوز	Walnut
۲۹	گرمک و طالبی		Cantaloup
۳۰	گریپ فروت		Grapefruit
۳۱	گلابی	سَفَرْجل - عَرمُوط	Pear
۳۲	گیلاس	کَرَزٌ حامِض	Cherry
۳۳	لیموترش	لیمونٌ الحامض	Citron
۳۴	لیموشیرین	لیمونٌ الْحُلوْ	Sweet lemon
۳۵	موز	طلح	Banana
۳۶	نارنج	نارنج	sour - Orange
۳۷	نارنگی	نارنج-پرتقالی اللون	Tongerines
۳۸	نارگیل	جُوزُالهند	Coconut
۳۹	هلو	دُراق - خُوخ	Peach
۴۰	هندوانه	قرع-بِطّیخ اَحْمَر	Watermelon

فهرست منابع و مآخذ

نام کتاب	نویسنده
۱ - قرآن کریم	ترجمه: الهی قمشه‌ای
۲ - اسرار تندرستی	مهرداد مهرین
۳ - اسرار خوراکی‌ها	دکتر غیاث‌الدین جزایری
۴ - اصول باغبانی	فصل ۳ - دکتر عنایت‌الله تفضلی
فصل ۱۳	دکتر ایرج روحانی
فصل ۱۲	دکتر بیژن شیبانی - دکتر تفضلی
۵ - اعجاز خوراکی‌ها	دکتر غیاث‌الدین جزایری
۶ - اولین دانشگاه و آخرین پیامبر	دکتر رضا پاک‌نژاد
۷ - بحارالانوار	علامه محمدباقر مجلسی
۸ - تغذیه و بهداشت	هورآسا شکوه
۹ - چگونه باید خورد و چگونه باید پخت؟	مهدی نراقی
۱۰ - خواص میوه‌ها و سبزیها	غلامحسین قره‌گزلو
۱۱ - خوردنیهای شفابخش	مهدی نراقی
۱۲ - خوردنیها و آشامیدنیها	سید محمد تقی حکیم، دکتر رهنما چیت ساز
۱۳ - راهنمای نجات از مرگ مصنوعی	

۱۴ - رسالهٔ دکترای خانم بهجت خلخالی
۱۵ - رساله دکترای دکتر محمد پوراشرف
۱۶ - سبزیها - میوه‌ها - ویتامینها دکتر سید نورالله ستوده
۱۷ - طب الصادق (ع) حکیم محمد خلیلی
ترجمهٔ: نصیرالدین امیر صادقی
۱۸ - طب الکبیر محمد سرورالدین
۱۹ - طبیب خانواده اسماعیل اژدری
۲۰ - فرهنگ طلائی دکتر محمد توبخی
۲۱ - فرهنگ عمید دکتر حسن عمید
۲۲ - فرهنگ فارسی - انگلیسی دکتر آریانپور
۲۳ - فرهنگ کوچک - انگلیسی، فارسی حییم سلیمان حییم
۲۴ -گلها و گیاهان شفابخش ریموند دکسترت،
ترجمهٔ مهدی نراقی
۲۵ - مکالمهٔ نوین محمد مقیمی
۲۶ - میوه درمانی دکتر محمد صادق رجحان
۲۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفابخش لئونس کارلیه، اریک نیژن
۲۸ - ناتوانیهای جنسی اسماعیل پور سعید
۲۹ - نسخهٔ شفا دکتر صفدر صانعی
۳۰ - ویتامین اِرل اِل میندل - ترجمهٔ زهرایی.

انتشارات پیام آزادی منتشر کرده است

اخلاق از دیدگاه امام خمینی .... **محمدمهدی بهداروند**
الفبای قصه‌نویسی (جلد ۱ – ۲)........................ **محمدرضا سرشار**
داستانهای مثنوی (۱ – ۴) .... **محمد محمدی اشتهاردی**
زندگی چهارده معصوم (جلد ۱ – ۱۴) .... **رضا شیرازی**
ستاره‌ها زمین........................ **فاطمه صالح مدرسه‌ای**
سرگذشتهای ویژه امام خمینی (ره) (۱ – ۶) .... **جمعی از فضلا**
شریک صلوات........................ **غلامعلی رجائی**
عقیله بنی‌هاشم........................ **محمدمهدی بهداروند**
زندگی اصحاب پیامبر اکرم (ص) جلد (۱ – ۱۰) **محمد محمدی اشتهاردی**
گلشن لطائف (۱ و ۲)........................ **جاوید حاج علی اکبری**
منظری از ادبیات داستانی پس از انقلاب........................ **محمدرضا سرشار**
آشیانه در مه........................ **امیرحسین فردی**
افسانه اصلان (رمان)........................ **امیرحسین فردی**
افسانه سرزمین من .... **خسرو صالحی**
برگزیده‌ای از پندهای لقمان حکیم .... **علامه مجلسی**
بقچهٔ آقاجان (مجموعه داستان)........................ **سیدمحمد سادات اخوی**
بهترین نمازها........................ **رضا شیرازی**
به خاطر طوقی (مجموعه داستان)........................ **جواد نیسی**

پنیرک (مجموعه داستان)........................ جواد نیسی
تابستان امسال (مجموعه داستان)................ عباس صالح مدرسه‌ای
جنگ بادکنکها (فیلمنامه کمدی).................. محمد میرکیانی
درخت آرزو.................................... غلامرضا آبروی
در نیمه راه مسابقه............................. ابوالفضل علیدوست
چکمه و تازیانه (مجموعه داستان)................ عباس صالح مدرسه‌ای
مرد مسیحی.................................... فاطمه مروج
مشاعرهٔ دانش آموزی (۲ جلدی)................... ابوالفضل شایسته
یک دریا مروارید................................ غلامرضا آبروی
یک روز به جای خانم معلم........................ رضا شیرازی
قطار سنگی.................................... محمد میرکیانی
بوسه بر لبان او................................. آمنه علی عسگری
عشق من نمیرا!................................. آمنه علی عسگری
شتر سرگردان................................... مسلم ناصری
شهرها و قصه‌ها (ری)............................ علی معصومی
شهرها و قصه‌ها (قم)............................ علی معصومی
شهرها و قصه‌ها(همدان).......................... علی معصومی
شهرها و قصه‌ها (مشهد).......................... علی معصومی
شهرها و قصه‌ها (تبریز).......................... علی معصومی
شهرها و قصه‌ها (اصفحان)........................ علی معصومی
رو در روی آدمخوار.............................. کنت آندرسن
روزی که تو آمدی (مجموعه داستان)............... امیرحسین فردی
زمستان و آتش (مجموعه داستان).................. محمد میرکیانی
ستاره‌های درخشان (۱ و ۲)........................ غلامرضا آبروی

سرها...مجید درخشانی
شمشیرهای شکسته..........................غلامرضا آبروی
فوتبال ....غباس صالح مدرسه‌ای
قبل از بار اول (مجموعه داستان)...........سیدجمال حیدری
قصهٔ ما همین بود (۱ – ۵)...................محمد میرکیانی
کیسه توتون مادربزرگ ....مرضیه طهمورثی
ماجراهای بهلول ....رضا سرافراز
مثل آباد (۱ – ۶)...................................رضا شیرازی
مجموعه حکایت‌های کمال (۱ – ۳)..........محمد میرکیانی
نگین خورشید (قصه جانگذار کربلا)..........محمدخلیل جمالی
مأخذ شناسی امام‌خمینی (ره) ....کیومرث امیری
چکیده پایان‌نامه‌های دانشگاهی و مراکز آموزشی عالی ایران دربارهٔ امام‌خمینی (ره) ....علی دهقانی
ماشینها و حرکتها ....حسین ایرایی
سایه‌ها و بازتابش نور..............................قاسم قالیباف
اسم آسمانی ....فاطمه مروج
آفتاب صفین..غلامرضا آبروی
آیات سبز (۳ – ۱) قرآن صبحگاهی ....احد ده‌بزرگی
شیوه همسرداری.......................................لطیف راشدی
شمع و گل و پروانه ....مریم فروین
صحیفه کامل سجادیه................................حسین انصاریان
نهج‌البلاغه...حسین انصاریان
سجادهٔ پرواز...یحیی نوری
سیمای نماز...حسین انصاریان

سیره امام‌حسین (ره)............................محسن غفاری

ابلیس‌نامه یا قصه‌های شیطان (۲ - ۱)..................محسن غفاری

قصه آیه‌ها(۳ - ۱)............................رضا شیرازی

قصه‌های نماز............................حسن جلالی عزیزی

جلوه‌های نیایش............................موسوی کلانتری دامغانی

نیم‌نگاهی به حریم دل............................رضا شکیبا

حماسه‌های پهلوانی............................آقایاری

قابله گلاب خانم............................مجید درخشانی

در قلمرو معرفت فتنه............................محمدتقی جعفری

در قلمرو معرفت قرآن............................محمدتقی جعفری

در قلمرو معرفت کار و ثروت............................محمدتقی جعفری

در قلمرو معرفت اسلام دین جاودانی............................محمدتقی جعفری

در قلمرو معرفت تعلیم و تربیت اسلامی............................محمدتقی جعفری

در قلمرو معرفت روان‌شناسی اسلامی............................محمدتقی جعفری

در قلمرو معرفت تاریخ از دیدگاه امام علی (ع)............محمدتقی جعفری

در قلمرو معرفت بن‌بست امروزی بشر............................محمدتقی جعفری

امام خمینی (ره) در حدیث دیگران............................علی‌اکبر مرتضایی

چکیده پایان‌نامه‌های دکتری کارشناسی ارشد

دانشگاهی جهان............................کیومرث امیری

چکیده یکصد کتاب درباره امام خمینی (ره)

به زبان غیرفارسی............................محمود امیری

سبزیهای خوراکی (سبزی درمانی)............................مرتضی نظری

میوه‌های خوراکی (میوه درمانی)............................مرتضی نظری

اخلاق و خودسازی............................آیت‌الله حسین مظاهری

می‌خواهم نماز بخوانم.......................... حمید مقامی
ن.مثل نماز.......................... حمید مقامی
قشنگ‌ترین گردنبند دنیا.......................... سایه اکرمی
پرواز عقاب.......................... محمدحسین فکور
آئینه آبی.......................... محمدحسین فکور
ماجراهای جیکی و جیکو (۱ و ۲).......................... مجید ملامحمدی
مثل درخت خورشید.......................... احد ده‌بزرگی
آواز ستاره‌ها.......................... احد ده بزرگی
شیرمال فروش.......................... جواد نیسی
خانه روشن.......................... جواد نیسی

